



## イベント食 7月7日（月） 昼食



そうめん

星のコロッケ

ヨーグルト和え

おやつ セタゼリー

.

## イベント食 7月14日（月） 昼食



ご飯

焼きぎょうざ

涼ばん茄子

杏仁豆腐 / 中華スープ

おやつ 薄皮チョコバナナパン

## 利用者様の感想

7/7七夕は毎年そうめんを提供しています。暑い日にぴったり、のどの通りがよい、久しぶりに食べた、出汁がきいていてよかった、ねぎ、七味がほしいとの声を頂きました。小さかったのですが、星のコロッケもかわいかった、美味しかったと好評でした。

7/14 ぎょうざは数か月に1回提供していますが、めずらしいねとの声がありました。どのフロアからも人気で、とても好評でしたが、デイケアからは味がうすいので、醤油を足して食べたとの話がありました。

夏に不足しがちな栄養素はビタミン B1、ビタミン C、ミネラル、蛋白質です。その中でビタミン C はアスコルビン酸とも呼ばれ、ストレスだけでなく、紫外線や睡眠不足などでも消費されやすく、特に不足しがちになります。抗酸化作用があり、疲労回復や免疫力アップにも繋がるため気にしてとるようにしましょう。

多く含んでいる食品

野菜・・・パプリカ・ブロッコリー・芽キャベツ・ゴーヤ・ピーマンなど

果物・・・キウイ（黄のほうが多い）・レモンやオレンジの柑橘類・アセロラ・いちご・柿など

芋・・・さつまいも・じゃが芋

ビタミン C は熱に弱いので、生で食べられるものは生で食べることがおすすめです。

さつまいも・じゃが芋に含まれるビタミン C は加熱しても壊れにくいので、煮物など調理をしても大丈夫です。ただし過剰摂取をすると下痢や吐き気などを起こすことがあります。サプリメントで取る際は気を付けてください。



## 8月の予定

ご当地おやつ

7月 瀬戸内レモンブッセ でした



## 行事・イベント食

8/9（土）かに玉あんかけ 8/20（水）冷やし中華

8/13（水）夏野菜カレー 他揚げ物の日2回

## おやつセレクト

8/7（木）チョコドーナツ・フレンチクルーラー

8/19（金）しあわせ饅頭うす紅・黒ごま

ご当地おやつ 8/26（火）大分県 Don・Francisco 予定

変更になる場合もあります。ご了承ください。