



栄 養 科 だ よ り



6月18日 手作りメニュー



ゆかりご飯

唐揚げ

青菜のあえもの

味噌汁

6月23日 手作りメニュー



ご飯

メンチカツ

オクラとチキンの和え物

すまし汁



利用者様の感想

6/18 手作りメニューで人気の唐揚げ・厚焼きを提供しました。今回もとても好評にて残食も少なかったです。キザミの方はいつもよりやや大きい切り方なので何かわかりやすく、いつもより食べられていたとの声がありました。

6/23 はメンチカツ。味もはっきりしていて美味しかったと好評でした。オクラはねばねばがやや食べにくいとキザミの方よりお声を頂きましたので、次回検討します。

すいか・・・皮や種も食べてみる？

皮を食べる・・・シトルリンは血流を改善し、老廃物の回収や、組織への酸素・栄養の運搬を促進する働きがあり、皮にも多く含まれています。

皮の白い部分を果肉と一緒にスムージーにしたり、漬物や煮物・炒め物などにして食べられます。

種を食べる・・・リノール酸が多く含まれ、血中コレステロールの調整作用が期待できます。

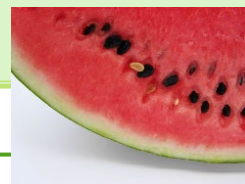
フライパンで炒ったり、オーブンでローストして食べることができます。加熱しても硬い為、皮をむくと食べやすいです。

種を食べるときの注意点

そのまま飲み込まない。（生で大量に飲み込むと、消化不良や胃もたれ下痢の原因になります）

食べ過ぎない。（脂質も含まれているため食べ過ぎの注意）

市販品は塩分が多いので食べ過ぎに注意です。



7月の予定

ご当地おやつ

6月 北海道
メロンパウム



行事・イベント食

7/7（火）七夕 そうめん

7/25（土）土用の丑の日 うなぎ

他 揚げ物の日



ご当地おやつ 7/28（火）京都 和晃 夢見小路 レモン

変更になる場合もあります。ご了承ください。