



# 栄 養 科 だ よ り



## 8月21日 冷やし中華



冷やし中華

焼き餃子

ヨーグルト和え

めんたれ

## 8月25日 カツ煮



ご飯

カツ煮

切り干し大根の煮物

金時豆の甘煮

味噌汁

きざみ・ペースト

同じ内容で提供

### 利用者様の感想

8/21 手作りメニューにて冷やし中華を提供しました。珍しい、美味しかったと好評で、とても喜ばれました。ただ麺が食べにくい方もいて、美味しくて食べたいが残ってしまったとの声もありました。お箸以外にもフォークやきざみの方にはスプーンも付けていますが食べにくかったようです。

8/25 は揚げ物としてカツ煮を提供。とても美味しいとみなさん残さず召し上がられていたとの声があり、残食もすくなくったです。通所からはご飯がかためだったとの声があったので、分量に気を付けたいと思います。



### そば湯について



そば湯とはそばを茹でるときにできるゆで汁のことです。そば湯のほとんどはそばを打つ際に麺がつかないように振る打ち粉です。打ち粉はもともとそば粉を使用しており、打ち粉の栄養素がそのままそば湯としてとることができます。江戸時代中期から風味や栄養を最後まで楽しむ工夫として広まりました。

#### 含まれる栄養素

ルチン…血液をサラサラにする効果や毛細血管を強くする効果が期待できます。

動脈硬化や高血圧を予防します。

ビタミン B 群…ビタミン B1・B2・B6 や葉酸が多く含まれています。糖質や脂質、タンパク質の代謝や

疲労回復、老化をおさえる、肌や髪を健康を保つなどの効果が期待できます。

どちらも水溶性の為、水に溶けだしやすい特性があります。

他にも鉄や食物繊維なども含まれています。



## 9月の予定

### 行事・イベント食

9/21 (月) 敬老の日

9/25 (火) 月見そば

他 揚げ物の日未定



### ご当地おやつ

8 月は 沖縄県 ちんすこう  
マンゴー/パイ



ご当地おやつ 9月28 (金) 北海道 わかさいも

変更になる場合もあります。ご了承ください。