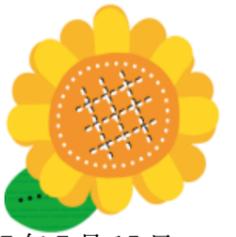




食事と栄養便り



発行 令和7年7月15日

暑い夏がやってきました。しっかり食べて、しっかり休養、暑さに負けないで元気にのりこえましょう！

7月の行事を集めてみました。 7/1 山開き 7/7 七夕 7/9 ほおずき市 7/13~7/16 盂蘭盆会



「市川施設長より一言」

我が家の梅が大豊作でした。去年は不作で目を凝らしながら収穫した覚えがありますが、今年は鈴なりでうれしい悲鳴。梅のレシピで暑い夏を乗り越えていきたいと思います。自分は料理できないのですが（笑）

“梅” お任せください〜

現在、市川施設長の梅で梅シロップを仕込み中です。7月18日と7月25日に行われる「らんざん苑祭り」にご提供予定です!! 是非ご賞味ください。

梅の作用

梅に含まれるミネラル類のクエン酸、リンゴ酸、コハク酸、酒石酸は、胃腸の活動を盛んにし、消化を促し栄養素の吸収を高めます。抗菌作用、疲労回復に効果があります。



「6月25日 昼食」



献立

- ・豚肉の洋風炒め
- ・かぼちゃサラダ
- ・マンゴー
- ・ご飯



夏野菜の効果

- ① 夏バテ予防 ② 熱中症予防 ③ むくみ予防 ④ 紫外線対策 ⑤ 胃腸を守る

夏野菜には暑い時期に体調を整えるための栄養素がいっぱいあります。旬の時に一番栄養価が高く、その時期に体が必要とする栄養素をたっぷりふくんでいます!!

例えば、夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足がちになる水分を補給し、熱のこもった体を体の中からクールダウンしてくれます。

赤・緑・黄色と鮮やかな色で食欲を増進、色々なビタミンが体の調子を整えてくれます。特にビタミンC、カロチン、ビタミンE等の抗酸化ビタミンは、体内の活性酸素を除去し、がんの予防、肌の老化予防として、また紫外線対策にも効果があります。体の内側からさび難くしてくれます。

- ・きゅうり ・ゴーヤ ・オクラ ・かぼちゃ ・なす
- ・トマト ・ピーマン ・トウモロコシ

「7月1日に特養でデザートバイキングを実施しました」
お好きなデザートをお好きなだけ楽しんでいただきました。



「7月に七夕そうめんを実施しました」
七夕に思いを寄せて、皆さん、短冊にお願いごとを書きました

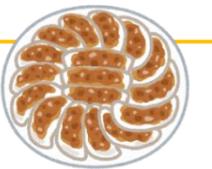


献立

- ・彩りそうめん
- ・ぎせい豆腐あんかけ
- ・あじさいゼリー

「私の思い出の味」

“餃子の皮をまとったしいたけ”



私の思い出の味は母オリジナルの“しいたけ餃子”です。その餃子は、しいたけを半分カットして、それを餃子の皮で包んで、蒸し焼きにするという一品です。

子供の頃は、深く考えていませんでしたが、今から思うと、苦手意識のあるしいたけの姿を見せることなく、栄養のあるしいたけを子供に食べさせたいと思う、母の工夫、親心に感謝しています。

デイサービス管理者 三原 麻祐子

「らんざん苑のお庭」

来てワン

