

義明苑 給食便り

社会福祉法人 美明会 特別養護老人ホーム 義明苑
平成28年7月号 発行：栄養課



7月30日(土)は土用の丑の日です。

丑の日由来の諸説は色々ありますが有名なのが、昔「うなぎ」は冬が旬な為、夏場は売れなかったので売れないうなぎの販促の為に「夏」にうなぎを食べる風習を根付かせたという話です。

うなぎには、ビタミンA・B群が豊富に含まれていて、夏バテ防止、食欲減退防止の効果に期待が出来ます。

うなぎを食べて、これからの暑い時期乗り切ってください！

7月免疫力向上メニュー(ゴーヤ・冬瓜)

夏バテになりやすい方手を上げて！！…今回は夏に旬のゴーヤと冬瓜にスポットを当てて免疫力の向上を図っていきましょう。

ゴーヤ…7日七夕の日にゴーヤチャンフルとして提供致します。



①夏バテ防止…ゴーヤは水分が多い食材です。その水分が体を冷やし夏バテ予防に繋がります。

さらに、苦味成分が胃酸の分泌を促進させて食欲減退の防止にも繋がります。

②糖尿病の予防…ゴーヤに豊富に含まれている。「食物繊維」が血糖値の上昇を緩やかにしますので、夏の季節以外にも食べて頂きたい食材です。



冬瓜…今回は、スープに入れて提供していきます。

①カリウムが豊富…カリウムが体の塩分を排泄してくれるため、高血圧・腎臓病・食欲減退を予防してくれます。ゴーヤと同様に水分も豊富なので是非ご家庭でも！！

～不定期発行「給食便り」次回も栄養話豊富にしていきます！！～