



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29年8月号

発行：栄養課



8月の行事『お盆』



お盆は、家族そろって先祖の霊をお迎えし供養する行事で、「盆と正月」という言葉があるほど大切な行事です。

お盆には地域によりお供え・食べ物が違ったりします。



《お盆に用意する主な食べ物》

- ①肉・魚・臭いの強い野菜を避けた「精進料理」
- ②白玉団子やおはぎ
- ③そうめん
- ④型菓子(落がん)

義明苑では、恒例ですが、「おはぎ」にて供養のお手伝い・雰囲気を楽しんでいただきます。

皆さんの違う風習・食べ物が、もしありましたら教えてください！！

夏は熱中症に注意してください！！

熱中症予防には、水分・塩分を気にしていれば大丈夫と思いませんか？

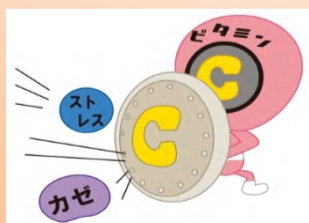
今回は、夏バテ・熱中症予防になる食材を紹介します(^.^)。

★炭水化物+ビタミン B1…夏は、食が細くなり麺などを食べがちですが、



そこに豚肉・大豆製品(豆腐・味噌)などを入れると効率よくエネルギーにしてくれます。

★ビタミン C…免疫力を増やし熱中症対策をしましょう。赤・黄・緑ピーマン



ン・トマト・アスパラ・オクラなど出来るなら加熱せず生で食べるとビタミン C が減らず食べられます。(果物もよし！)

★クエン酸…疲れの原因は、「乳酸」という成分が増えておこります。



梅干しや酢・レモン・グレープフルーツを食べて疲れしらずに！

～バランスよく食べて夏バテ予防していきましょう♪8月号「給食便り」終了です。～