

夏祭り 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9月号

発行：栄養課

納涼祭開催！！（9月3日）



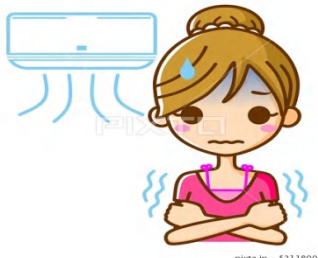
皆さん、暑い夏どう過ごされましたか？花火？里帰り？バーキュー？

9月の第1日曜日には、義明苑で「第19回納涼祭～笑顔満祭～」があります。動きっぱなしで、疲れた方やどこにも行ってない方に、ほっこりと最後の夏を感じてもらえる事間違いなし！！

舞台では、エイサー（沖縄舞踊）と津軽三味線のコンサートがあります。

模擬店では、「焼きそば・カレーライス・芋フライと枝豆・ところてん・かき氷・ジュース・綿あめ・ポップコーン・落書きせんべい（キッズルームのみ）」など全て無料ですので、是非足を運んでください♪

今年も、義明苑「納涼祭」を開催しまあ～す！！（^_^）/≡3=3



『冷え』に対する対処法

暑い日、ついつい冷たい物を飲み過ぎて、お腹が痛くなる事ありませんか？

今回は、秋にもあるかもしれない「冷え」を治す食事についてお話します。

胃腸の働きを高める食材

南瓜…ビタミンEが豊富で血の巡りを良くし、からだを温める作用があります。



長芋・山芋…特有の成分「ムクン」が、弱った胃の粘膜を保護します。



れんこん…胃腸の働きを整える他、鉄分も多く、鉄分の吸収をサポートするビタミンCも多いです。



にら…消化促進を促す他、血流を良くし胃腸を温める効果があります。

海藻…カリウムが多く、むくみを利尿作用によって体外へと出してくれます。



小豆・黒豆…これも余分な水分を体の外に出して、血流を良くする効果があります。

～不定期発行「給食便り」次回も栄養話いっぱいでお伝えします！！～