

# おやまだ給食だより



暑さがきびしくなってくると、ついつい食欲が落ちてしまいますね。  
夏の暑さを乗り切るためには、ビタミンやミネラルなどの栄養もたいせつ。  
今回は、これからの季節に必要な栄養を多く含む夏野菜をご紹介します。



## トマト

トマトに含まれる「リコピン」は抗酸化作用にすぐれています。リコピンは体の中でビタミンAにかわり、肌や目の健康維持を助けます。



## なす

なすの皮の紫色は、「ナスニン」というポリフェノールの一種。とくに、目の健康維持を助けます。



## オクラ

オクラのねばねばの正体は「ムチン」。ムチンは胃の粘膜を保護し、消化を助ける働きがあります。夏バテ予防に！



## きゅうり

90%は水ですが、カリウムが豊富で利尿作用があるので、むくみ解消に。夏の露地栽培のキュウリは冬のものよりビタミンCが2倍以上含まれます。

最近では、季節問わず年中色々な野菜を食べられるようになりましたが、夏の野菜には体を冷やす作用、冬の野菜には体を温める作用があるように、旬の野菜には、栄養も効能もたっぷりです。



## 7月7日は七夕・そうめんの日

七夕にそうめんを食べる風習は、1000年以上も前から続いています。平安時代の書物には「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」とあり、宮中ではそうめんを食べる行事もあり、それが庶民に広まったとか。

7日の昼食には、そうめんをお出しします。おたのしみに。

## 6月の行事食



御一日献立；青風弁当



通所リハ  
お楽しみ食



## 今月の旬!



## ゴーヤ(にがうり)

ここ数年、「緑のカーテン」として、栽培する人も多いゴーヤ。

ビタミンCが豊富でミネラル分も多く、発汗作用がある、夏のスタミナ野菜。うす切りにしたあと、塩もみしますが、砂糖も入れておくと、より苦みが抜けますよ♡

## 7月の行事食は？



御一日献立：

- 7日 七夕 旬の食材を使ったお料理を提供いたします。
- 15日 海の日
- 22日 土用の丑

## 管理栄養士による栄養相談を行っています♡

★個人栄養相談★

患者様の病状に合わせてできるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。