

おやまだ給食だより



夏を元気に 過ごそう！



不規則な生活や食事が乱れると体調を崩しやすくなります。
夏バテせず元気に過ごすために「4つのポイント」を守りましょう。



一日三食しっかり食べよう！

「主食・主菜・副菜・汁物」の形で
しっかり食べることが大切。



適度に水分補給しよう！

ジュースやスポーツ飲料ばかり
飲んでいると砂糖の摂りすぎに。
水やお茶を飲みましょう。



野菜をしっかり食べよう！

夏が旬のトマト、ピーマン、
かぼちゃなどの野菜には
ビタミンが多く含まれます。

夏野菜を食べて元気に過ごしましょう。



たんぱく質の多い食品を食べよう！

暑い夏は体力も低下しやすいです。
卵、肉、魚、大豆製品など
たんぱく質を多く含む食品を
毎食取り入れましょう！！



アイスクリーム頭痛



かき氷を食べた時に、こめかみあたりが「キーン」と痛くなることがあります。
これはかき氷などの冷たいものがのどを通るときに、神経から脳への伝達が
「冷たさ」ではなく「痛み」として伝わってしまうからなんです。
この頭痛には「アイスクリーム頭痛」という正式な医学名称まであります☆

7月の行事食



御一日献立



七夕



みえの郷;七夕献立



海の日



土用の丑

8月の行事食は？

御一日献立;お寿司の日



8/15終戦記念日献立です。
旬の食材を使ったお料理を提供いたします。

♡今月の旬♡



スイカ

スイカの赤色はリコピンという色素の成分。
リコピンには動脈硬化やがんを予防する
働きがあります。
また、スイカの95%は水分です。

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。

