

新緑に太陽の光がキラキラ反射して、  
清々しい季節になってきました。

御一日御膳では、季節を感じて頂けましたでしょうか。  
今月は、行事食を一部ご紹介したいと思います。



### 憲法記念日



デザート

『鯖のごま味噌  
香味焼き』  
生姜、味噌、ごま  
とネギで鯖を包み  
込んだ香味焼き

人気の  
『赤飯』

### こどもの日



『鯉のたたき』  
さっぱり、  
食べやすい  
味付けにして  
おります。

『清汁』  
とろろ昆布と豆腐の  
清汁。隠し味に“梅”  
をプラスしています。

# おやまだ給食だより

2017年  
5月号

※食種によって、食事内容が異なる場合がございます。

## 五月の行事食

- 一日 御一日献立
- 三日 憲法記念日
- 五日 こどもの日



通所リハ：  
お楽しみ食



昭和の日



御一日献立

## 四月の行事食ご紹介

また、日ごろから悩みや愚痴を話せるよい相談相手をもつことも大切です。さらに、5月の連休などをきっかけに、夜更かしや昼過ぎまで寝ているなどで生活のリズムが崩れてしまいがちな人は、規則正しい生活を取り戻すことが大切です。

- ・ 適切な休養をとる
- ・ 睡眠を十分にとる
- ・ 栄養バランスのとれた食事を規則正しくとる
- ・ 自分に合った趣味を見つけて気分転換を図る
- ・ 適度な運動をするなど心身の疲労の回復を心がけるとよいでしょう。

## 五月病対策

五月病とは？  
新しい環境に適應できず、焦り、ストレスを感じ、気持ちが落ち込む。うつ状態。医学用語ではなく通称です。



## 栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、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。