



ライフモア NOW 2024年 7月10日



行事のお知らせと7月8月・報告6月後半から

盛夏のお楽しみ膳
八月十六日

菜飯
しんじよの薄葛椀
てんぷら盛合わせ
ゼリー寄せ
フルーツ
西瓜

おやつ
おはぎ



昔から鰻は栄養豊富といわれ、土用の丑の日には夏バテ予防しっかり栄養をとるために鰻を食べるようになりました。鰻には、健康維持に欠かせないビタミン A、B1、B2、D などや鉄、亜鉛などのミネラルが含まれています。さらに血液をサラサラにする EPA も含まれています。

その他行事
7月24日 土用丑の日
誕生会
うな玉丼と誕生日ケーキでお祝い



6月7月食事報告:夏献立実施中。オクラや冬瓜など夏の野菜をできるだけ取り入れた献立にしています



6.16 父の日 押しずし サクラランボ等

7.7 七夕 七夕素麺 天ぷら等



治部煮 7.3 6.26 誕生会赤飯 誕生日ケーキ



カラフル夏野菜で夏バテ予防



今年も暑い夏になっています。汗をかくことが多く、水分とともに体調管理に欠かせないカリウムなどのミネラルが失われがちです。夏野菜は、水分やカリウムを多く含んでいて摂取することでどちらも補えます。紫外線から身を守ってくれるβカロテン（ビタミン A）やビタミン C、ビタミン E などの栄養も豊富です。そこで夏野菜の栄養を効率よく、無駄なくとれる調理方法を紹介します。①皮はむかずにそのまま食べる：茄子の皮にはアントシアニンが含まれるなど皮付近に栄養素が沢山含まれています。②油で調理する：カロテンなどの脂溶性ビタミンの吸収率が高まります。③加熱は短時間に：ビタミン C などの栄養が壊れるのを防げます。無駄なく、夏野菜の栄養を吸収して、元気に夏を楽しみましょう。