



## 行事のお知らせと9月 10月報告 7月後半から

秋を楽しむ御膳  
十月二十四日

ご飯  
清汁  
刺身盛り合わせ  
白和え  
炊き合わせ  
果物  
柿・桃缶

おやつ  
和菓子

敬老の日の祝い膳  
九月十六日

鯛めし  
清汁  
てんぷら盛合わせ  
茶碗蒸し  
湯葉と胡瓜の和え物  
果物 梨黄桃  
おやつ  
鯛最中

敬老の日

その他行事

9.9 季節の味 重陽の節句 栗ご飯と菊料理  
9.16 月見団子づくり  
9.25 9月お誕生会

## 8月9月食事報告: 夏を楽しむ食事をいろいろ食べて頂きました。その1部を紹介します。

8.13 盛夏を楽しむ 天ぷらとゼリー寄せ

8.24 冷やしたぬき

8.14 鮭の冷製マリネ

8. 28誕生会 赤飯・ケーキ

8.31 ちらし寿司・たこ焼き

残暑が遠のき、秋の気配を感じられるようになっていく白露。今年は9月7日でした。季節の変わり目で体調管理に注意がいる頃にもなっています。免疫機能に大きな役割を担っている腸を整えることが大切とされています。腸に良い食べ物を紹介します。

- ① 善玉菌のえさに水溶性食物繊維 - 昆布、わかめ、こんにゃく、大麦
- ② 便のもとになる不溶性食物繊維 - 豆類、穀類、グリーンキウイ
- ③ 善玉菌を活性化させる菌がとれる発酵食品 - ヨーグルト、納豆、味噌、塩麹、糠漬け
- ④ ビフィズス菌を増やしお腹を整える - オリゴ糖 腸の炎症を鎮める
- ⑤ オメガ3系脂肪酸 DHA・EPA - 青魚、亜麻仁油

食事に取り入れましょう。