



# 今月の給食だより

平成30年  
6月号

ライフホーム城山  
施設長 西川慶次  
管理栄養士 武内真理

## 5/19 誕生会

誕生会では皆様に喜ばれる御刺身をお出ししておりますが、6月からは食中毒により注意する時期となる為、5月が区切りとなります。

メニューは「たけのご飯、御刺身三点盛り、空也蒸し、味噌汁、水ようかん」をお出ししました。空也蒸しは豆腐が入った茶碗蒸しで出汁の効いたあんを上にかけて食べやすく、美味しく喜ばれました。又、やはり御刺身はとても好評でした！



### かしわもち

誕生会のおやつには「かしわもち」をお出ししました。柏の葉に由来し、こどもの日に食べられることが多いですが、今月は誕生会に皆様で笑顔を囲みながら食べて頂きました！

## 郷土料理 長崎県&長野県

5/11 全国の郷土料理をお出しする行事食として、長崎県の「大村寿司」と長野県の「大平」をお出ししました。

大村寿司は煮付けたゴボウや人参などの野菜をシャリでサンドし、その上に錦糸卵などで彩りよく盛り付けたものです！大平は「大いなる大地」を意味し、大地の恵みの野菜を煮込みお祝い事などで出されるものです。特に大村寿司は入所者様のお口に合い、おかわりが欲しいと言われるほど喜ばれていました！



## 誤嚥の危険は身近にある！？

肺炎で亡くなる高齢者の内、約7割が誤嚥性肺炎といわれています。食べ物や飲み物、唾液などが気管に入り込み細菌が繁殖し、炎症が起こり肺炎に…

高齢者で特に注意するのが、お味噌汁です。なぜなら水分と固形物があり、口に入れた瞬間、それらが別々のスピードで食道に流れ込むからです。

食事の最初は喉のウォーミングアップができていない為、お味噌汁や出汁がたっぷり染み込んだ煮物などは避けましょう。

喉周辺の筋肉を鍛える為に、普段からおしゃべりをたくさんすることが効果的です！

※介護ポストセブンより

## 今月の旬と栄養 \* えだまめ \*

畑の肉と呼ばれる大豆同様、良質なたんぱく質が含まれています。歯や骨の形成に必要なカルシウム等も多いですが、大豆とは異なり、カロテンやビタミンCも多く含みます。

他にも、大豆同様に更年期障害を緩和するイソフラボンや、高血圧や動脈硬化を防ぐサポニン（ポリフェノール）も豊富に含まれます。「茶豆（新潟）」や「だだちゃ豆（山形）」「丹波黒大豆（丹波）」などの種類があります！



### \* 枝豆とチーズのサラダ \*

枝豆 100g  
チーズ 50g

### <マヨネーズソース>

マヨネーズ 大さじ2  
牛乳 小さじ1  
マスタード 小さじ1  
はちみつ 小さじ1

## 平成30年6月の予定!!

### \* 行事食&イベント食 \*



### 6/11~12 セレクトメニュー

特養入所者様は6/12に、デイサービスご利用者様は6/11~6/13の3日間、昼食を2種類からお選びいただきます！

### 6/17 父の日行事食

ニンニクを使ったスタミナのあるメニューです！

### 6/9 ケーキバイキング

3種類のケーキからお好みに2種類お選びいただきます！

### 6/19 郷土料理 広島県

「あなご飯」をお出しします。