

今月の給食だより

平成30年
8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

< 郷土料理 沖縄県 >

夏と言えば、沖縄！ということで、7月の献立に沖縄の郷土料理を取り入れました！メニューは「ゴーヤチャンプル、人参しりしり、もずくの天ぷら」です。特にもずくの天ぷらが好評でした！



暑い夏を乗り切る為にも、旬の食材を取り入れて毎日の食事で栄養をしっかりと摂って頂きたいと思います！



< セタ会 >

入所者と職員でおやつを手作りし、その後、セタに因んだ歌を皆さまで歌いました！昼食にはセタちらし寿司と星型コロッケをお出しました！



< 人気献立紹介！ >

7月は、博多とんこつラーメンがとても人気でした。卵やチャーシュー等が具だくさんにのっかり、食べ応え満点です！皆さまの箸の進みが早かったです！



< 毎月1回お祝い膳 >

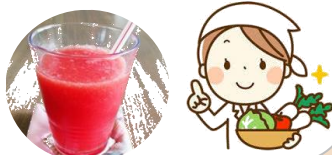
7月は誕生者がいない為、誕生会はありませんでしたが、毎月のお祝い膳を皆さま楽しみにされている為、毎月同様お出ししました。お赤飯と天ぷらに加えて、苺とモモを使ったゼリーをご用意し、おやつにはさっぱりと溶けないアイスをお出ししました！

今月の旬と栄養 * すいか *

夏と言えば、スイカです！スイカの90%が水分と言われており脱水予防には効果的な果物です。又、利尿作用を持つカリウムが含まれるため、むくみが気になる方に有効です。皮にもカリウムとシトルリンが多く含まれ、高血圧や動脈硬化の予防になる為、少し天日干ししてから塩やぬかをつける、とさっぱり浅漬けとして食べられます。甘みを感じるには、真ん中とつるのそば、そして、種の周りです。収穫直後が一番甘いのですぐに食べましょう！

スイカジュース

すいか 1/8個 塩 少々



平成30年8月の予定!!

行事食&イベント食

8/4 納涼祭

本年度は、焼きそばや焼き鳥に加えて、ミニアメリカンドッグや枝豆もご用意していますのでお楽しみに！

8/10 郷土料理 大阪

お好み焼きをご用意いたしますが、やはり関西と言えば、粉物のお好み焼きはおかずとして提供します！

8/29 料理クラブ

夏に相応しいおやつを、皆さんで調理します

