



今月の給食だより

平成 30 年
9 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

<8月 誕生会>



誕生会の祝い膳として、「ちらし寿司とかき揚げ」をご用意しました。ちらし寿司は色鮮やかで、普段自発的に食事が進まない方も、ご自身で器を持ち、食べていました。とても美味しいよと声をかけて頂き、こちらでも幸せな気分になりました。他にも、冷やし鉢として卵豆腐に胡麻味噌だれをかけた小鉢も好評でした！



誕生会では、

カラオケ大会を行いました。皆さまが自慢の歌を次々に披露して下さいました。おやつにはスイカを見立てたゼリーをご用意しました！

郷土料理 大阪府

大阪と言えば、粉物です！ということで、今回はお好み焼きとさばの船場煮をご用意しました。ボリュームのあるメニューで大変喜ばれました。フルーツには夏の定番、スイカをご用意しました！



季節の変わり目の体調変化に注意しましょう！

8月から9月になり、秋の気配が近づいてきました。朝晩の寒暖差が激しく、又、日によって気温も変動するため体調不良を起こしやすいと言われていています。夏の暑さで食欲が湧かず、体力が低下している方がいたり、寒暖差が大きなストレスとなって自律神経の乱れを起こす方もいらっしゃいます。まず大切なのは、しっかりと御飯を食べる事です。食欲が余り無い方やお腹の調子が余り良くない方は、無理せず食べられるものを食べましょう！お粥を取り入れるなどの工夫も良いですね！お粥を作る際は、緑黄色野菜や豆腐、卵、鶏肉などの蛋白質も取り入れて調理すると栄養バランスも失わず摂取することができます。梅を入れて疲労回復を図るのも良いですね！



今月の旬と栄養 * チンゲン菜 *

通年みられるチンゲン菜ですが、気温が下がり始めるこの時期が一番美味しいとされています！カルシウムや鉄などのミネラルに加え、ビタミン類も多く含む栄養価が高い緑黄色野菜です。油と相性の良いビタミンが多い為、肉や魚介類と一緒に油で炒めると、吸収率が高まります。色も鮮やかになり見た目に美味しそうになります。購入のポイントは、白菜の仲間なので茎の下部の部分にハリがあり、肉厚でツヤのあるものを選ぶといいです！



チンゲン菜の煮浸し

チンゲン菜	2株	醤油	小さじ2
干し海老	50g	みりん	少々
黒ゴマ	適量		
出し汁	150cc		



平成 30 年 9 月の予定!!

行事食&イベント食

9/17 敬老祝い膳

入所者様、利用者様の長寿をお祝いするため、特別な昼食をご用意します！松花堂弁当に盛り付け、普段とは違う見た目としています。

又、おやつは「和菓子バイキング」を行います。お楽しみに！

9/19 郷土料理 鳥取

鳥取の「いただき」を少しアレンジしてお出します。

