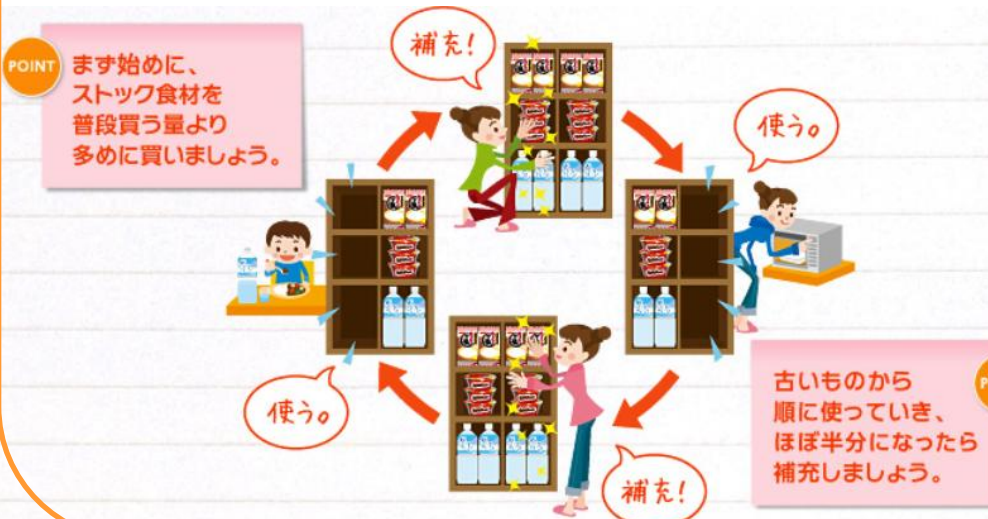


おやまだ給食だより



9月1日は“防災の日”。備えはできていますか？

南海トラフ巨大地震対策で国の防災基本計画が見直され、**家庭の備蓄は「1週間以上の水や食料の備蓄が必要」と**されました。
α米や缶詰を家族分準備するとなると、保管場所が必要ですし、気づけば賞味期限を過ぎることもしばしば。
そこでお勧めなのが「ローリングストック法」。普段食べている食材を多めに買って、半分なくなったところに買い足していく、という方法です。これならうっかり期限切れもなく、いざというときも食べ慣れたものなので安心です。



1週間備蓄に必要なもの

水	1人1日当たり3ℓ、4人家族の場合、2ℓペットボトルで42本
米	1人1日当たり3合(約450g)、4人家族の場合、約13kg
食材	根菜類や乾物、レトルト食品や缶詰など種類を豊富に
燃料	カセットコンロのガス。250ℓ缶1本は燃焼1時間として1日2本以上。1週間で14本以上
電池	携帯電話の充電とライト用に
トイレ	尿や便を固める凝固剤や袋など。排せつ回数は1人1日4～8回として計算する
できたら	・普段から、車のタンクの半分以上にガソリンが入っている状態しておく ・石油ストーブ(電気やガスがなくても作動して暖を取れる。調理にも使える)



大人2人、1週間分の備蓄食材

※当院では3日分の非常食と冷蔵冷凍品、米、乾物、経管栄養剤など常に在庫品がありますので1週間相当分の備えがあります。



今年の十五夜は9月19日です

ひとくちメモ

日本では十五夜だけでなく“十三夜”といって旧暦9月13日にも月見をする風習があり、十五夜の「芋名月」に対し、「栗名月」とも呼ばれています。
「十五夜をしたなら、必ず十三夜もしなければいけない」という言葉が伝えられており、片方だけの月見を嫌う風習があったようです。今年の十三夜は10月17日です。
十五夜だけでなく、十三夜も月がきれいに見えると良いですね。

8月の行事食



御一日献立；



終戦記念日



通所りハおたのしみ食

9月の行事食は？

御一日献立：

- 16日；敬老の日
- 23日；秋分の日



旬の食材を使ったお料理を提供いたします。

今月の旬!
さつまいも



皮にツヤがあり、表面がなめらかで、太くて重くてずんぐりしたものがおいしい。
ヒゲ根があるものはせんいが多いのでさけましょう。
さつまいもはビタミンCとビタミンB1が豊富です。
便秘予防にもおすすめです！

管理栄養士による栄養相談を行っています♡

★個人栄養相談★

患者様の病状に合わせてできるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。