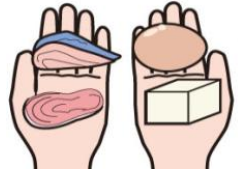


おやまだ給食だより

2014年
8月号

夏バテはなぜ起こる？！

▼たんぱく質は、しっかり。



肉も魚も卵も豆腐も
まんべんなく食べましょう

▼1日3食をしっかりとる。
主食と主菜、副菜をそろえて。



▼ビタミンB1は疲労回復に効果的

ビタミンB1を多く含む食品



夏はビタミンB1の消費量が増えるだけでなく、麺類やご飯といった“糖質”をエネルギーにかえるのに必要です。不足すると、だるく疲れやすくなります。

一、栄養不足
たくさん汗をかいたり、冷房で自律神経が乱れると、胃腸の働きが低下し、食欲不振による栄養不足が起こります。

二、睡眠不足
熱帯夜による慢性的な睡眠不足で、疲労が蓄積してしまいます。

▼冷たいものとりすぎに注意

冷たいものを飲み過ぎたりすると、自律神経が乱れ、夏バテを起こしてしまいます。

▼夏野菜を食べよう。

汗とともに失われるビタミンやミネラルを補給できます。



暑くて食欲がないからと、そうめんやお茶漬けだけの食事では済ませていると必要な栄養が足りず、夏バテの原因になります。しっかり食べて、元気に夏を過ごしましょう！

八月の行事食

15日 終戦記念日
1日 御一日献立
お寿司の日です
お楽しみに

行事食：海の日



行事食：七夕



御一日献立



行事食：土用の丑



夏の土用は、地方によってはうなぎに限らずその他の「う」のつく食べ物を食べる習慣もあります。夏バテ対策として、スタミナのある「馬」や「牛」、また胃に優しい「瓜」「うどん」「梅干」などが選ばれているようです。

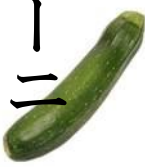
七月の行事食のご紹介

8月31日は“やさいの日”です

今から31年前の昭和58年に、青果組合などがもっと広く野菜のことを知ってもらいたいと「831(やさい)」の語呂合わせから、この日を「野菜の日」に制定しました。このほかにも、5月8日はゴーヤの日、10月10日はトマトの日、といったわかりやすいものや、8月2日のキャベツの日「8を横にするとキャベツが2つ(=ツ)並んでいるように見えるから」など、ちよつと強引なものもあります。にんにくの日(2月29日)など4年に1度しか来ない日もあります。



今月の旬 ズッキーニ



ズッキーニは外見が胡瓜と似ているため、胡瓜の一種では?と思いがちですが、実はかぼちゃの一種です。ペボかぼちゃのなかまで、実が完全に熟すのを待たず、若い間に収穫します。歯応えや味はナスに似ていて、油との相性が良いので炒めものなどに最適です。今月の御一日献立に登場します。お楽しみに。

栄養相談を受けてみませんか?

★外来患者様へ★
血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか?お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、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。