

おやまだ給食だより

2018年7月号

7月27日は『すいかの日』



スイカの縞模様を網に見立てて、「夏の綱」すなわち「な(7)つの つ(2)な(7)」の語呂合わせから記念日に定められたそうです。

スイカの栄養

果肉の90%以上が水分

抗酸化作用のあるカロテンとリコピン
利尿作用があるカリウムが含まれています。
むくみの改善にも。

腎臓病予防 夏バテ防止に効果あり

シトルリンは皮にたっぷり

血管を若返らせ血流を増加させる
冷え性予防 動脈硬化予防効果 高血圧予防

	生産量	スイカを生産量 ベスト3
1	熊本県	
2	千葉県	
3	山形県	

園芸分野では「野菜」に分類されますが、
青果市場や栄養学上では「果物」に分類
されます。

スイカの選び方

①はっきりした縞模様

スイカ表面の緑と黒の境
目がはっきりして盛り上
がっている



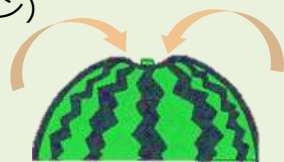
甘さ → 強

②スイカの音

未熟 ⇒ 高い音(パンパン)
完熟 ⇒ 響く音(ポンポン)
熟れすぎ ⇒ 低い音(ボンボン)

③ツルの付け根が少し 凹んでいる

ツルが付いている場合は
ツルが緑色のものを選ぶ



食べごろ

お尻にあるへそ部分は熟すにつれて大きくなり
ます。小さいほど日持ちします。5円玉ぐらいの
大きさがベストです。



日持ちする ← 食べ頃

7月の行事食は？

- 1日 御一日献立
- 7日 行事食：七夕
- 16日 行事食：海の日
- 20日 行事食：土用の丑



6月の行事食



御一日献立
『向夏弁当』

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。