

おやまだ給食だより

2022年8月号



夏バテになりにくい食事のポイント

1日3食をバランスよく食べることがなにより大切です。
その中でも良質なたんぱく質をとり、ビタミンB₁やビタミンCなども積極的にとりましょう！

私たちの体を作る良質なたんぱく質



豚肉、鶏肉、卵、大豆など

疲労回復を助けてくれる
ビタミンB₁



豚肉、うなぎ、赤身肉、大豆
全粒穀物など

ビタミンB₁の吸収を助ける
アリシン

特ににんにくに多く
含まれています。



免疫力を高める
ビタミンC



キウイ、オクラ、パプリカ
じゃが芋、ブロッコリーなど
の野菜や果物

疲労回復を助ける効果や食欲増進効果がある
クエン酸



梅干し、レモン、酢など

このほかにも…

冷たいものを
摂り過ぎない



水分補給を
しっかりしましょう

1日2ℓ～2.5ℓ
飲みましょう



よく噛んで
食べましょう

一口で30回
噛むのが
理想です



十分な睡眠を
摂りましょう



運動習慣を
つけましょう



7月の行事食のご紹介



御一日献立

七夕

海の日

土用の丑



8月の行事食

1日：御一日献立
10日：山の日
15日：終戦記念日



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。