



宝寿会 給食だより



長月（ながつき）

日の暮れが早くなり、秋が深まる頃。夜が長い「夜長月（よながつき）」や、秋雨が降る「長雨月（ながめつき）」が略されたといわれています。

秋分の日

9月23日は「秋分の日」です。秋分の日に食べるものといえば、『おはぎ』。ご先祖様にお供えし、いただく習慣があります。江戸時代から始まったといわれています。

この日を過ぎると日に日に涼しくなっていきます。秋の深まりに伴い、一足早い紅葉を見る楽しみもありますね。

8月の行事食

4日（日）夕涼み会@ケアハウス



16日（金）お盆



28日（水）納涼祭@特養



21日（水）かぼちゃスープ



9月の行事食

16日（月）敬老の日

献立） ・お赤飯 ・エビフライ
・卵の花 ・紅白饅頭 など

宝寿会の敬老会

特養 15日(日) ケアハウス13日(金)
それぞれ部署ごとに敬老会が開催されます🍷

17日（火）十五夜

献立） ・五目ご飯 ・カレイの照り焼き
・野菜炒め ・お月見デザート など

29日（金）洋菓子の日

特養、ケアハウスそれぞれにて
イベントを計画中です！どんな洋菓子が
出るのか・・・楽しみに♪

旬の食材

野菜： さつまいも さといも しいたけ
れんこん まいたけ みょうが

果物： いちじく かぼす くり 梨
ぶどう マスカット

お魚： いわし かつお さけ
さんま あさり

夏の疲れを癒そう！

この時期の体は夏のダメージをため込んでいます。
しっかりと休息をとり、身体を休ませてあげましょう。
また、夏に選びがちなさっぱりした食べもの。素麺や
うどんなど炭水化物に偏りがちで、疲労回復に欠かせ
ないビタミンB群が不足しやすいのです。
暑くて食欲も元気もない、そんな時こそ栄養バランス
を考えて食事を選んでみましょう！