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
2日（日）夏祭り（ケアハウス）

ちらし寿司、天ぷら、フライドポテト、アメリカンドッグ、枝豆、トマト、そうめん…
デザートにはアイスを提供しました。

9月の行事食

21日（月）　敬老の日

献立）・ねぎとろ丼　・切干大根　・浅漬け
・お吸い物　・まんじゅう

23日（水）　お彼岸

献立）・おはぎ　・いなりずし
・天ぷら　・即席漬け　・けんちん汁

9月のイベント

敬老会

9月21日は敬老の日。多年にわたり社会に尽くしてきた高齢者を敬愛し、長寿を祝う日です。

洋菓子の日

カトリックで「菓子職人の守護聖人」とされる聖ミカエルの祝日が9月29日であることにちなみ、その日を洋菓子の日と日本洋菓子協会が制定したそうです。

特養・ケアハウス両方にて開催します♪
内容はお楽しみに！！

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

夏の疲れを癒しましょう！

気温や湿度の変化が激しくなる秋口。猛暑を乗り越えたからだは、実は知らない間に疲労を起こしています。
原因不明の倦怠感ややる気の低下、胃腸の不調を感じたら、それは“秋バテ”かもしれません。

規則正しい生活、バランスの良い食事、適度な運動、良質な睡眠が身体と心の健康を守ってくれます。

メリハリのある生活で
秋バテを予防しましょう！

令和8年9月　栄養士