



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。

9月の行事食

18日（月） 敬老の日

献立） ・お赤飯 ・豚汁
・天ぷら盛り合わせ ・きゅうりの浅漬け

宝寿会の敬老会

特養 18日(月) ケアハウス15日(金)
それぞれ部署ごとに敬老会が
開催されます♪

29日（金） 十五夜・洋菓子の日

各部署ごとに洋菓子の提供を予定しています。
何が出るかは、当日のお楽しみ・・・☆☆

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！

夏から秋にかけて、気候の変化についていけず体調を崩してしまったことはありませんか？

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、疲労回復に欠かさないビタミン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！

8月の行事食

16日（水） お盆

特養/ようかん ケアハウス/おはぎ
を提供しました♪

21日の夏祭りは諸事情により中止となりました。

- ・ビタミンB1を多く含む食品
…豚肉 うなぎ たらこ ナッツ類
- ・ビタミンB2を多く含む食品
…レバー うなぎ 牛乳
- ・ビタミンB6を多く含む食品
…カツオ マグロ サンマ パナナ
- ・ビタミンB12を多く含む食品
…カキ サンマ アサリ ニシン

普段あまり運動する習慣の無い方は、少し身体を動かすだけでも、血液の循環がよくなり、滞っている栄養が身体の隅々まで行き届くようになります。食事と運動、両面からアプローチして、健康な生活を送りましょう！！

