

# みかんの丘給食便り 8月号

広報委員会  
8月10日発行

## はじめに

こんにちは。毎日暑い日が続きますね。みなさまいかがお過ごしでしょうか。夏場は暑く食欲が落ちる方も多いですが、外出する機会が増え栄養バランスが偏るので太る方もいらっしゃいます。職員からもいろんな相談を受けます。夏バテ対策や熱中症対策など悩みが多いこの時期。料理もするのが億劫になる暑さですが、暑さに負けず自炊をしたいものです。やはり健康にいいのは旬のものですね。茄子や、きゅうり、トマト、南瓜、それから果物。旬のものを食べて元気に過ごしましょう。レシピの紹介も広報誌で行っていますのでぜひ参考にされてください。



## 外食・軽食にでかけました♪



大好きないなり寿司を買いました。



いつもおいしかよ♪



それもいいね！

## 夏のバーベキュー・ピザ作り



ベランダでバーベキューを行いました。炭の香りが漂い、いつもと違った雰囲気を楽しんでいただけたようです。



いい香り～  
早く焼けないかな～



## デイサービス 選択食始めました。

毎週、週替わりで食事が選べるようになりました。隣の方と食事が違うのはなんかうらやましい上うで、うれしい上うで新鮮な感覚のようです。



選択食は毎回4種の中から選べます。また、毎度メニューは替わり飽きないような工夫がなされています。各A・B・Cで日替わりを含め写真の3種類。楽しみが増えました！



## 食物繊維で快適な生活を！！

みなさん、毎日すっきりした朝を迎えていませんか？歳をとるにつれて筋力の低下と共に腸の働きが衰えていきます。高齢の方や、元々筋力の弱い女性の方、便秘に悩んでおられる方も多いのでは？そんな、みなさんに食物繊維を正しく摂取し快適な生活を送っていただきたい。そんな皆さんに今日は、「ごぼう茶」のすすめ。

・整腸作用 や潰瘍、火傷の皮膚病・解毒作用、発汗作用、体内に溜まっている老廃物を出す作用があり、体を内側からキレイにすることができます。

### ごぼう茶の作り方

- ①ごぼうを軽く洗い、ピーラーでささがきにする。
- ②天日干しにする(半日ほど)
- ③乾燥したらフライパンで乾煎りする。
- ④ごぼう茶の完成です。茶葉は大さじ1杯目安にホットでもアイスでも♪

ホームページも毎日更新中です。「みかんの丘」で検索して下さい。

