



# 給食だより

上半期号一②  
広報委員会

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。暑い日は食欲がなくなりがちですが、こまめに水分を補給し、しっかりごはんを食べて暑さに負けない元気な体をつくりましょう。みかんの丘では、グランドメニュー（選べるメニュー）で食べたいものを食べたり、アイスなどの栄養補助食品を利用して栄養が維持できるようにしています。また、ユニットの利用者様の希望を取り入れ、行事食をしたりしています。今回は、手巻き寿司を行っています。

## 蜻蛉 残暑をのりきる食事のポイント！！

### 朝ごはんは1日の活力源

3食きちんと食べることが基本です。特に

朝食は午前中のエネルギー源です。

毎日必ず食べましょう。主食・主菜

副菜と組み合わせて  
バランスよく食べましょう。



### 水分補給をしっかりと！

暑い日は、こまめに水分補給をしましょう。

糖分の多い飲み物は飲みすぎると食欲減退の原因になります。

普段の水分補給には  
水や麦茶がいいね！



### 旬の野菜を食べよう！

太陽を浴びた野菜には、不足しがちな栄養が豊富です。特に色の濃い野菜（緑黄色野菜）を中心にたくさん食べましょう。



### ビタミンB1をたっぷりと！

体がだるい、眠い、疲れるという症状は、ビタミンB1の不足によることが多いようです。暑い夏はビタミンB1を含む食品をたっぷり食べましょう。



豆類



レバ



ぶた肉



かいとう類



パセリ



じゃがいも

### 料理や味付けの工夫を！

食欲がないからと言って食べないとどんどん体調が悪くなってしまいます。香辛料・酸味・盛り付けを工夫して食欲の増進をはかりましょう。



キムチ、カレー、大葉、  
レモン、酢、にんにく、  
しょうがが効果的です。



## ～祝 敬老の日～

9月16日、17日に敬老の日のお祝いを行いました。饅頭や行事食で皆さん喜ばれていました。ミキサー食の方も饅頭はそのまま食べる事が出来ました。甘い物は別腹だそうで、いくつでも食べられるとの事。コロナ予防で延期していたかき氷行事も一緒に行き、楽しまれました。



### 行事食と饅頭



## ～手巻き寿司を作ろう～



～みんなで美味しく  
いただきました！～

