

給食だより

ケアハウス白山荘
令和3年6月発行



梅雨の季節が近づいてきました。これから夏にかけて、気温・湿度も高くなり様々な影響が出てきます。

健康に過ごせるよう日頃から身の回りの清潔を心がけましょう。食事はしっかり食べ、水分を十分にとり、体調管理には十分気を付けましょう！

6月は食育月間です！

毎年6月は『食育月間』、毎月19日は『食育の日』と定められています。私たちの生活には欠かすことのできない「食」。「どこで、どのように作られているの？」「バランスが良くてどんな食事？」食べているものや食生活に不安を感じている人も多いのではないのでしょうか。「食」について正しい知識を身につけて、食生活を見直してみましよう

振り返ってみよう！毎日の食生活

日頃の食生活を次の7つについてチェックしてみましょう。
できていないところを見直しましょう

2 好き嫌いしないで
食べていますか？



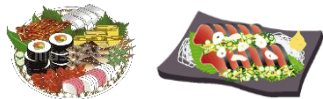
3 できるだけ家族揃って
食卓を囲んでいますか？



5 食前、食後あいさ
つをしていますか？



6 家庭や地域で受け継が
れていた料理を作って食
べていますか？



1 朝、昼、夕、3食しっかり
食べていますか？



4 食事の準備や後片付け
を手伝っていますか？



7 食品を買う時によく表
示を見えていますか？



イライラと栄養

疲れが出やすい時期です。疲れると神経が正常には働かず、精神的に不安定になったり、イライラしやすくなったりします。こんな生活をしていませんか？



●スナック菓子や加工食品にはリンという成分が多く含まれおり、このリンがカルシウムの吸収を阻害します。カルシウムが不足すると神経過敏になりイライラしやすいのです。

カルシウム不足→



●ジュースの多飲は高血糖をもたらします。上がった血糖値を下げるためにインスリンが多量分泌されるとアドレナリンの分泌を刺激します。アドレナリンは攻撃ホルモンと呼ばれ、感情コントロールを不能にします。イライラする原因となります。

糖質のとりすぎ→



行事食 17日 選択食 28日 松花堂弁当&パフェの日！