



# 給食だより



ケアハウス白山荘  
令和3年8月発行

8月は葉月とも言います。蒸し暑い日が続くので、冷たいものを飲みすぎたり、食事を残すなど、体調を崩しやすい時期です。  
1日3食規則正しく、偏食せず栄養のバランスを摂るようにしましょう。

## 暑い夏を乗り切る、4つのキーワード食材

### 1. ネバネバ系食材

とろろ、おくら、納豆、モロヘイヤなどは、食物繊維を多く含み、胃腸の働きを良くしてくれます。また、汗で失われがちなビタミンやカリウムと一緒に補うことができます。

### 2. 夏野菜系食材

夏場は暑さや睡眠不足によるストレスでビタミンCが不足しがちです。トマト、南瓜、枝豆、ゴーヤなどの夏野菜にはビタミンCが豊富なものが多いので、積極的に摂取することをオススメします。

### 3. すっぱい系食材

レモン、梅干し、グレープフルーツなどのクエン酸を多く含む食べ物は、疲労の原因となる乳酸を排出する機能があります。

### 4. スタミネ系食材

うなぎ、豚肉、レバーなどは、疲労回復・食欲回復の効果が高い、ビタミンAやビタミンBを多く含んでいます。

## 気をつけたい夏の生活リズム！

出ていますか？5つのポイント！

### 早寝早起き

体内時計が狂うと  
**イライラ**につながります。  
眠くても起きましょう。



### 決まった時間にご飯

**間食**ばかりでご飯が  
食べられないと**夏バテ**に  
なってしまいます



### トイレ



排便ができるのは  
健康のしるし！！  
朝食をしっかりとって  
**朝トイレ**に行きましょう。

### 水分補給



部屋の中でも  
**熱中症**になります。  
水や麦茶で適度に  
水分を補給しましょう。

### 冷たいものを食べ過ぎない

冷えてお腹が痛くなったり食欲が  
なくなったりする原因になります。



**行事食** 7日 バナナの日 15日 終戦記念日

**20日 夕涼み会！！**