

# 7月の給食だよ!

暑い時期に入り、気温の上昇とともに食中毒の発生率もぐんとあがります。葦風園での食材管理や衛生管理も、より一層気をつけていきたいと思ひます。

2019



制作者：清水園美

## 7月の主な行事・献立

4日 パンバイキング  
10日 おやつレクリエーション



17日 お誕生会 お祝い御膳  
ヨーグルトパフェ  
25日 凍結含浸(きざみ食対応)  
カレーの味噌あん、たくあん  
26日 土用の丑の日

## A棟リクエスト

22日 塩ラーメン  
23日 オムライス  
30日 みたらし団子



写真はイメージです。

## 7月29日 土用の丑の日

土用の丑の日の食べ物と言えばウナギです。たんぱく質やミネラルが豊富で暑さで弱った体を元気にしてくれるスタミナ食材です。また、丑の日の「う」に合わせて、「う」のつく物を食べると夏負けしないといわれることから、ウナギ以外にも、梅干し・うい・うどん、などを食べる習慣もあります。

提供する日は26日です  
お楽しみに!!!



## 栄養コラム

### 暑い夏を乗り切ろう!!

7月と言えば1年で1番暑いと言われる大暑の時期です。

#### ○夏バテしないためのポイント○

- ①水分補給を十分にしましょう
- ②1日3食いろいろなものを食べて夏を乗り切る
- ③睡眠時間をしっかりとって疲れをため込まないようにしましょう



### 夏野菜を食べてこの夏を元気に過ごしてほしい!

- ①きゅうり(余分な塩分・熱をとる)
- ②ピーマン(血をサラサラにする)
- ③トマト(食欲増進・のどを潤す)
- ④ナス(化膿やはれを治める・利尿作用)
- ⑤レタス(体の余分な熱をとる)
- ⑥スイカ(むくみをとる)
- ⑦トウモロコシ(胃腸の調子を整える)

