

7月のお献立

山梨グリーンポートダイクアセンター

月	火	水	木	金	土
1日 赤飯 すまし汁 松風焼き 金平蓮根 メロン	2日 海鮮ピラフ コーンポタージュ ミンチカツ オレンジ	3日 ごはん すまし汁 タラの甘酢あん 切り干し大根の煮物 フルーツカクテル	4日 ごはん もやしの味噌汁 選べるおかず 冬瓜のくす煮 パイン缶	5日 七夕そうめん 菜めし 星のコロッケ すいか	6日 ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 金平ごぼう バナナ
7日 水ようかん 玄米茶	8日 ぶどうのヨーグルト カルシウムウエハース	9日 バナナカステラ レモンティー	10日 たご焼き ほうじ茶	11日 京風わらびもち 玄米茶	12日 田舎まんじゅう ほうじ茶
13日 焼きそば ゆかりごはん 中華スープ オレンジ	14日 ごはん すまし汁 選べるおかず 茄子のソテー アスパラのピーナッツ和え	15日 豚丼 豆腐の味噌汁 胡瓜の酢の物 メロン	16日 ごはん わかめの味噌汁 カレーの煮付け さつまいもサラダ バナナ	17日 ごはん コーンポタージュ 二種フライ盛り オーロラサラダ 杏仁豆腐	18日 松花堂弁当 夏の香りごはん・豚汁 5月の梅り煮 菜花のなめたけ和え 南瓜コロッケ・パイン缶
19日 バナナプリン レモンケーキ ミルクティー	20日 ミルクケーキ カフェオレ	21日 ミルクケーキ カフェオレ	22日 たい焼き 玄米茶	23日 パウムクーヘン レモンティー	24日 どら焼き ほうじ茶
25日 ごはん すまし汁 鯖のつけ焼き もやしの梅肉和え みかん缶	26日 カレーライス ほうれん草のオムレツ ツナサラダ アロエ入りフルーツポンチ	27日 冷やし山菜とろろそば 小ごはん 京あわせ オレンジ	28日 ごはん すまし汁 ススキの竜田揚げポン酢かけ 南瓜の煮付け オクラのツナ和え	29日 ごはん じゃが芋の味噌汁 選べるおかず 厚揚げの煮物 パイン缶	30日 ごはん 春雨スープ 麻婆豆腐 青梗菜の中華風煮 フルーチェ
31日 カステラ 玄米茶	1日 抹茶プリン	2日 ドーナツ カルピス	3日 焼きプリンタルト ミルクティー	4日 小倉パン カフェ・オ・レ	5日 もみじまんじゅう ほうじ茶
6日 うなぎ丼 吸い物 胡瓜の酢の物 メロン	7日 ごはん すまし汁 鶏肉のみぞれ煮 豆腐サンドの含め煮 黒ゴマプリン	8日 ごはん 焼き麩の味噌汁 アジの南蛮漬け 五目豆煮 バナナ	9日 きつねうどん 梅ちりごはん 炊き合わせ インゲンの子マヨネーズ和え	10日 高菜炒飯 なめこ汁 さつまいものレモン煮 ヨーグルト和え	11日 ごはん コンソメスープ ハンバーグステーキ スパゲティ・サラダ 眞珠缶
12日 ロールケーキ レモンティー	13日 ワッフル ミルクティー	14日 なごやん 玄米茶	15日 栗まんじゅう ほうじ茶	16日 マドレーヌ カフェオレ	17日 たい焼き 玄米茶
18日 ごはん すまし汁 選べるおかず 小松菜のナムル スイカ	19日 ごはん 豚汁 太刀魚の塩焼き 茄子香味炒め 長芋の短冊	20日 ごはん 茄子の味噌汁 肉豆腐 青梗菜のわさび和え 手作り杏仁豆腐	21日	22日	23日
24日 マーブルケーキ レモンティー	25日 カスタードケーキ ミルクティー	26日 オムレットケーキ カルピス			

平成25年

選べる おかず メニュー

4日 木曜日	9日 火曜日	19日 金曜日	29日 月曜日
A: さんまの塩焼き	A: さんまの梅煮	A: 冷しゃぶ	A: 豚肉と厚揚げの味噌炒め
B: 八宝菜	B: 鶏肉の照り焼き	B: タラのチーズ焼き	B: 穴子の柳川風煮

献立の内容に変更がある場合がございますのでご了承ください。

7月の話 その三 ~夏の水分補給~

だんだんと暑さが厳しい季節になってきました。何もしなくても汗がでてしまいますね。暑さが急に増してくると、気をつけたいのは「熱中症」や「夏バテ」です。
夏バテになる原因といえば、睡眠不足や冷房病、栄養不足などいろいろ挙げられますが、きちんと水分補給ができていないことも原因の一つです。今回は効果的な水分補給の方法についてご紹介致します。
人間の体からは、毎日尿や汗として約2.5リットルの水分が失われています。失われた水分は食事や飲み物を通して補給する必要があります。一般的には食事などから約1.3リットルの水が補給されますので、残りの1.2リットルは飲み物で補給する必要があります。
特に夏は気温が高く、よく汗をかくのでそれに見合う分の水分補給が必要となります。個人差もありますが、飲み物では1.5~2リットル程度補給できるといいです。水分をとるタイミングとして水分が不足しやすい起床時、就寝時、入浴や運動の前後などではできるだけ水分をとるよ

うにして下さい。特に睡眠中はコップ1~2杯分の汗をかくため、起床時にしっかりと水分をとりましょう。効果的に水分をとるポイントはコップ1杯程度の水を、ゆっくり啜むように飲むことです。一度にたくさんの水分をとると、腸で十分に吸収されなかったり、胃に負担がかかることがあります。冷たすぎる飲み物も胃に負担をかけてしまうので注意して下さい。
飲み物の種類として水やお茶がおすすめです。暑さでたくさん汗をかいた時には、スポーツ飲料のように糖分やミネラルが入った物がいいです。ただし飲み過ぎは禁物です。糖質が入っている分エネルギーが高いので、注意して下さい。
水分補給も大切ですが、体に疲れをためない為に、食事と休養をしっかりとるようにしましょう。

☆おしらせ☆
22日(月)・・・うなぎの蒲焼き実演