

# 8月のお献立

山梨グリーンポートテイクアセンター

月	火	水	木	金	土
			1日 赤飯	2日 ごはん	3日 ごはん
ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 里芋煮付け 菜花の辛子和え 黒糖まんじゅう ほうじ茶	中華風豆腐スープ 選べるおかず 中華和え パイン缶	中華風豆腐スープ 選べるおかず 中華和え パイン缶	中華風豆腐スープ 選べるおかず 中華和え パイン缶	中華風豆腐スープ 選べるおかず 中華和え パイン缶	中華風豆腐スープ 選べるおかず 中華和え パイン缶
5日 夏野菜カレー	6日 ごはん 豆腐の味噌汁 冷しゃぶゆず胡椒だれ	7日 菜めし 枝豆がんとどきの煮付け マンゴー	8日 ごはん 冬瓜汁 ゴーヤチャンプルー もずく酢 すいか	9日 豚のさっぱり梅塩麹丼 すまし汁 ほうれん草の錦糸和え フルーチェ	10日 松花堂弁当 ごはん・味噌汁 あゆの旨味・金平蓮根 胡瓜の酢の物・オレシソ
ほうれん草オムレツ コールスローサラダ フルーツポンチ	小倉パン カフェオレ	田舎まんじゅう ほうじ茶	シフォンケーキ ミルクティー	水まんじゅう 玄米茶	バナナカステラ カルピス
12日 ごはん 吉野汁 選べるおかず さつま芋のいとこ煮 青梗菜のわさび和え	13日 生姜ごはん えのきの味噌汁 精選揚げ 夏の炊き合わせ メロン	14日 ごはん コーンポタージュ スズキのピカタ カリフラワーとレタスのサラダ パイン缶	15日 冷やしきつねきしめん わかめごはん とり大根 杏仁豆腐	16日 ごはん 茄子の味噌汁 鯖の塩焼き 胡瓜の酢の物 すいか	17日 ごはん じゃが芋の味噌汁 鶏肉の生姜煮 フロッキーと卵ソーテー トマトサラダ
フルーツケーキ カフェオレ	ぶどうのヨーグルト カルシウムウエハース	ワッフル レモンティー	どらやき ほうじ茶	だい焼き 玄米茶	ドーナツ ミルクティー
19日 ネパトロそば いなり寿司 厚揚げの煮物 パイン缶	20日 ごはん かき玉汁 選べるおかず いんげん味噌マヨネーズ和え バナナ	21日 ちらし寿司 すまし汁 京あわせの煮付け 白菜の磯和え	22日 ごはん なめこ汁 アジの南蛮漬け 金平蓮根 メロン	23日 冷やし中華 小ごはん パンパンジー 手作り杏仁豆腐	24日 海鮮ピラフ コーンポタージュ コロケー 海藻サラダ
京風わらびもち ほうじ茶	たご焼き 玄米茶	マーブルケーキ カフェオレ	マドレーヌ カルピス	シュークリーム レモンティー	25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日
ごはん さつま芋の味噌汁 鶏肉のムニエル 茄子のソテー もやしナムル プリン	肉味噌うどん ごはん 長芋とわらびの煮付け みかん缶	ごはん 味噌汁 さんまの塩焼き 茄子揚げ 冷や奴	ごはん 白菜の味噌汁 選べるおかず いか里芋 パイン缶	長崎ちゃんぽん ごはん 蒸し焼売 バナナ	ごはん えのきの味噌汁 牛肉のソテー ぜんまいの煮付け 菜花の辛子和え 小田巻 玄米茶
	カステラ ほうじ茶	水ようかん 玄米茶	カスタードケーキ ミルクティー	くず桜 ほうじ茶	

平成25年

## 選べる おかず メニュー

2日 金曜日	12日 月曜日	20日 火曜日	29日 金曜日
A: 肉団子の酢豚風	A: 松風焼き	A: チキンレモンあん	A: 豚肉のくわ焼き
B: 海老のチリソース炒め	B: 鯖の幽庵焼き	B: ホキの金山寺焼き	B: カレイの照り焼き

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。

### アカイの話 その四 ~食事で夏ばて解消!!~

本格的に暑くなり毎日の暑さや湿気で疲れが蓄積していませんか??今月は夏を元気に楽しく過ごす為の「夏ばて解消の食事」をご紹介します。

#### ●夏ばてとは・・・?●

医学的な定義はありませんが、夏の暑い時期にでるいくつかの症状を総称して「夏ばて」と言われています。症状の特徴的なものとして、全身倦怠感、食欲不振、下痢や便秘などの胃腸症状などが挙げられます。原因としては、ビタミン・ミネラルの不足、脱水、栄養バランスの偏り、睡眠不足による疲労の蓄積、冷房のかけすぎによる体温調節の不調などが考えられます。

#### ●「夏ばて」解消の食事●

①ミネラルを食事からしっかり摂る!!!  
夏場の大量な発汗により、ナトリウムやカリウム、カルシウムなどのミネラルが汗と一緒に流れてしまいます。そのまま補給されずにミネラル不足になると、体の機能が正常に行われず結果として夏ばて症状があらわれて

しまいます。カリウムは野菜や果物に多く含まれ、カルシウムは牛乳や小魚、大豆製品、ひじきなどに多く含まれています。

②ビタミンB1を多く含む食品を摂取する!!!  
気温の上昇に伴い、体内でもビタミンB1の消費量は増加します。ビタミンB1は疲労回復に不可欠な栄養素で、夏ばてによるだるさの改善にも効果的です。多く含む食品として、豚肉・うなぎ・大豆製品などが挙げられます。

③香辛料・香味野菜・酸味で食欲アップ!!!  
食欲低下時には、こしょう・唐辛子・カレー粉などの香辛料や、生姜・にんにく・ねぎ・しそなどの香味野菜、酢・レモン汁などの酸味を加えると食が進みます。ただし、摂りすぎると胃腸を痛めてしますので、適度に活用しましょう。

☆お知らせ☆  
5日(月)～10日(土)・・・栄養たっぷり健康週間