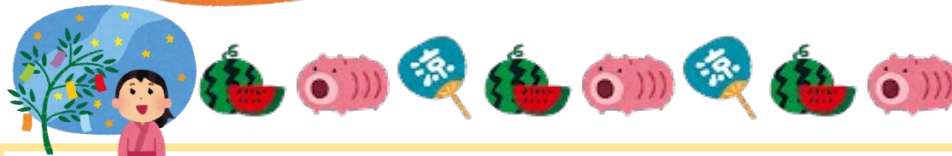


7月 栄養科だより



令和8年8月17日発行

発行 栄養科

7/7 七夕行事食



～献立～

ご飯
天ぷら盛り合わせ
天つゆ
玉子豆腐
すまし汁
七夕ゼリー



「七夕」行事食を行いました。
星の人参、旬の冬瓜も使用し季節感も出せたかと思います。七夕ゼリーは栄養科手作りです★

「土用丑の日」



夏の「土用丑の日」には、「う」がつく食べ物を食べると夏負けしないという言い伝えがあります。うなぎを食べる方も多いのではないのでしょうか？

- ☆牛 / うなぎ → 体力をつける
- ☆梅干し → 食欲増進
- ☆瓜 → 体内の余分な熱・水分を追い出す
- ☆うどん → 消化促進



< うなぎが夏バテにぴったりの理由 >

- ☑ ビタミン B1 : 糖質をエネルギーに変えるサポートをして、疲労回復に効果的
(代替: 豚肉、玄米、枝豆など)
- ☑ ビタミン A : 粘膜を守り、風邪予防にも◎
(代替: レバー、人参、法蓮草など)
- ☑ DHA・EPA : 血液をサラサラにして、動脈予防効果にも
(代替: さば、いわし、さんまなど)



暑さに負けないカラダは、毎日の食事から！
しっかり食べて、よく眠って、元気に夏を乗り切りましょう。