

## ♪ 献立を衣替えしました ♪

梅雨に入り、じめじめとした日が続いていますね。食欲が落ちてしまうこの季節ですが、患者様に、栄養満点の料理をたくさん食べていただけるよう、献立を衣替えしました。冷たくさっぱりとしたソーメンや冷やし中華、スイカなどの夏の果物を献立の中にとり入れました。

自宅においても食べやすいよう調理を工夫し、しっかり食べて夏バテしないように気をつけましょう。



☆6月18日、昼食の献立☆

- ◆ソーメン ◆茄子のおひたし
- ◆南瓜のそぼろあんかけ ◆果物

種類だとしても、一品料理になりがちです。そのため、肉や魚などに多く含まれるたんぱく質や野菜に含まれるビタミンが不足してしまいます。

家庭で麺類を食べるときは、もう1品付けるよう心がけましょう

※患者さんの全身状態に応じて食事形態には違いがあり、時には食事制限が必要であったりするために、全患者さん対象ではありませんが、できるだけ多くの患者さんに食べて頂けるよう工夫しております。

## 食中毒にご注意を！！

気温や湿度が高くなるこの季節は、食中毒が発生しやすくなります。予防をしっかり行い、家庭での食中毒をなくしましょう。

- ・食品は低温で保存し、早めに食べる。  
→冷凍した食品は、料理に使う分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐに調理しましょう。
- ・十分な加熱調理を行う。
- ・ふきん類は十分に乾燥させる。
- ・食肉や生魚を触った手はよく洗い、まな板、調理器具は洗浄後、熱湯消毒を行う。
- ・調理したものは、その日のうちに食べるようにする。



※食中毒予防に一番大切なのは手洗いです。指の間、手首までしっかり洗うようにしましょう。

## 今が旬です！！



今月は  
オクラ！！

独特のめめりは好き嫌いが分かれますが、めめりの成分はガラクタンやアラバン、ペクチンといった食物繊維です。これらの成分には、整腸作用や血糖値の上昇を抑える効果があります。その他にも、オクラはカルシウム・鉄・カロチン・ビタミンCなどを多く含み、夏バテ予防としても適した食材です。

<おいしいオクラの選び方>

しっかり濃い緑色で、うぶ毛が均一にびっしりとあっているものを選びましょう。角が茶色いものは鮮度が悪いか育ち過ぎで、味が落ちます。また大き過ぎるものも、苦みがあり味はよくありません。



BFH (ベビーフレンドリーホスピタル)

当院は赤ちゃんにやさしい病院を目指しています。