

## 土用の丑の日献立♪

7月26日(月)の「土用の丑の日」に、一般病棟を対象にうなぎ丼を提供しました。今年例年になく暑い日が続いていますが、夏バテせずしっかり食べていますか？



### ☆お品書き☆

うなぎ丼 味噌汁  
ドレッシング和え 煮付け

**鰻(うなぎ)**は栄養満点の食材です！  
目の働きを良くする**ビタミンA**、  
疲労回復効果がある**ビタミンB1**  
などの他にも**DHA**、**EPA**が含まれており、食欲が落ちてしまう夏にはぴったりの食材です。



※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。

## 釈迦堂川花火大会開催★

8月21日(土)、第32回須賀川市釈迦堂川全国花火大会が開催されました。当院では駐車場を開放し、飲み物や水ヨーヨーの提供を行いました。

栄養管理室では、一般病棟の患者様を対象に**星空をイメージしたデザート**を提供しました。



## ☆今が旬です☆



今月は  
モロヘイヤ！！

モロヘイヤは、**カロチン**を多く含んでいます。**カロチン**は、老化の原因となる**活性酸素の働きを抑える**効果があります。日本人が不足しがちな**カルシウム**を多く含んでいます。

### <選び方・保存方法>

葉は**濃い緑色**で葉先や茎の切り口が**変色**していないものを選びます。鮮度が落ちると硬くなってしまいますのでなるべく早く食べましょう。

保存する時はさっとゆでた後、よく水を切り、ラップなどに一回分ずつ小分けにして冷凍しましょう。



**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。

未来が変わる。  
日本が変わる。

チャレンジ  
**25**