

七夕献立を実施しました★

7月7日(水)の昼食に、一般病棟と若草病棟を対象として七夕をイメージした献立を提供しました。病棟内にもあちこちに、七夕飾りが飾ってありましたね。

一般食は、ソーメンの上に錦糸卵をのせて天の川に見立てオクラと人参で星を彩りました。若草食は、常食には星型のパプリカをあしらひ、きざみ食とミキサー食には、黄色のパプリカソースで彩りを添えました。



★一般食★

七夕素麺 豚肉のみぞれ和え
酢味噌和え フルーツポンチ

★わかくさ食★

鮭のホワイトソースかけ 野菜ソテー
すりとうろろ 七夕ゼリー

※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。

夏バテにご注意を!!

蒸し暑い季節に起こる疲労《夏バテ》によって、食欲がなくなったり、胃腸が弱くなることがあります。特に妊娠・授乳中は母子の健康を維持するために、過不足無く必要栄養素を摂る必要があります。



<食欲増進のポイント>

1. 食欲を刺激する香辛料(生姜、わさび等)、香味野菜(しそ、ネギ等)を上手に使いましょう。
2. 食欲がなく肉や魚を食べる気がしない時は、豆腐でタンパク質を摂るといいでしょう。
3. オクラや長いも、モロヘイヤなどのネバネバ成分《ムチン》は、消化吸収を助ける働きがあるので積極的に摂取しましょう。

☆今が旬です☆



今月は
胡瓜(きゅうり)!!

須賀川の夏祭りといえば「きゅうり天王祭」ですよね。胡瓜を二本供えて、お護符がわりに頂いた胡瓜を一本食べ、今年の無病息災をお祈りします。このように須賀川市に馴染みのある胡瓜ですが、旬は6~8月です。胡瓜の成分は、96%が水分で、カロリーが低く、歯触りや味覚を楽しむ野菜といえます。

ポイントは、全体的につやとほりがあり、表面のイボがとがって、身がしまっているものが新鮮です。水気をよく拭き、ポリ袋などに入れ、ヘタを立てた状態で冷蔵庫の野菜室に入れて保存するとよいでしょう。

