



一肌荒れのお話一

肌荒れは皮膚の分泌過剰や血行不良、代謝不良などによって起こります。脂っこいものは控え、肌をみずみずしくするタンパク質や肌にハリやうるおいを与え、シミやそばかすを防ぐビタミンC、老化を防ぐビタミンEなどバランスよく取り入れると効果的です。他にビタミンA、ビタミンB₁には新陳代謝を促す働きがあります。新陳代謝が盛んになるのは夜ですが、乱れた食事や睡眠不足が続くとこれが正常に働かず、肌荒れになります。メイクがきちんと落ちていなかったり、脂肪を取りすぎるとニキビや吹き出物ができやすくなってしまいます。紫外線に長時間当たらない、タバコを吸わない、水分を充分とる、食物繊維をとり、便秘を防ぐなどといった対策も、重要です。

9月9日(日)重陽の節句

ちらし寿司、春菊の菊花和え
赤だし、甘夏缶

9月13日(金)十五夜

月見ハンバーグ、里芋のにっころがし、味噌汁、月

9月17日(火)敬老祝賀会

赤飯、鯛の塩焼き、炊き合わせ、柚子香和え、すまし汁、梨

9月20日(金)誕生会

炊き込みご飯、天ぷら、がんもの煮物、茶わん蒸し、ケーキ

助六寿司の助六とは(スケロク)?

いなりと巻き寿司を詰め合わせたものを、助六寿司と言います。助六とは、歌舞伎の「助六由縁江戸桜」に登場する主人公であり、演目の通称でもあります。助六の由来の1つに、助六の恋人である揚巻の「揚」を油揚げに包まれたいなりに、「巻」を巻物になぞらえ、この2つを詰め合わせて、揚巻と恋仲であった助六の名でよぶようになったとか。また、助六が頭に巻いた紫のハチマキを海苔巻きに、揚巻を油揚げを使いたいなり寿司に見立てたという説もあります。揚巻の名にちなみ、この演目の幕間に出すため作られた弁当であったからともいわれています。



8月15日お誕生会

とうもろこしご飯、天ぷら、
煮合わせ、すまし汁
きゅうりとみょうがの酢の物
ケーキ



8月20日 旬の食材 (ゴーヤ)

ゴーヤと豚肉の炒め物、
カレーチーズ焼き、胡瓜
の酢の物、味噌汁



やわらか寿司



8月28日助六寿司の日

巻き寿司、いなり寿司
煮浸し、すまし汁、
ブドウ缶



デイ食レクで

助六寿司



デイサービスで1週間、
おやつにかき氷を提供し
ていただきました。皆さん、
冷たくて美味しいと
喜んでいらっしゃいました。

