

令和8年7月 栄養だよ!

7月の予定

2日(木) ☆半夏生☆たご飯

7日(火) ☆七夕☆七夕ソーメン、いなり

10日(金) サラダ寿司

24日(金) 夏野菜カレー、デザート(スイカ)

26日(日) ☆土用の丑☆うな井

28日(火) ちらし寿司

30日(木) 「福井県郷土料理」

越前おろしそば



カビ・ダニによる感染症対策

梅雨や台風の季節に多く繁殖するのがカビやダニ。体力や免疫力が低下している高齢者でカビやダニによる感染症を発症するおそれがあります。特に多くみられる症状として皮膚炎、気管支喘息、アレルギー性鼻炎などがあります。予防として、部分・全身の洗浄、下着をこまめに交換し清潔に保つ、皮膚にうるおいを与えることが重要です。また除湿して、湿度50%以下に保ちましょう。



体を作る良質なタンパク質

体の細胞や臓器、皮膚、髪の毛まで、すべてタンパク質で作られています。菓子パンだけ、カップラーメンだけなど偏った食事では、タンパク質が不足し、バランスが悪い状態です。また、タンパク質が不足すると新陳代謝が低下し、体力や免疫力の低下にもつながります。肉・魚・卵・乳製品・大豆製品などのタンパク質を、モリモリ食べましょう!



2日☆半夏生☆

たこ飯

半夏生は雑節の一つで、夏至から数えて約11日目にあたる日です。この頃は田植えを終える目安とされ、農作業の節目として大切にされてきました。たこのように根付くようにという願いと疲労回復に効果的です。



7日☆七夕☆

ソーメン

七夕ソーメンは、七夕に食べられる行事食で、無病息災や技芸上達を願う意味が込められています。ソーメンの細く長い形が、天の川や織姫の織り糸に見立てられており、願い事が天に届くようにという思いが表現されています。



20日 ☆海の日☆

銀ひらすのグリル

海の日は、「海の恵みに感謝する日」とされ、魚介を使った料理や、海をイメージしたメニューがよく楽しまれています。海の日メニューは銀ひらすに地中海をイメージしたトマトソースをかけたグリル料理です。トマトの爽やかな酸味をお楽しみ下さい。



24日

夏野菜カレー

夏野菜カレーは旬を迎える野菜を使ったカレーです。夏野菜は水分やビタミン、ミネラルなどが含まれ、体の熱を和らげたり、夏バテ予防に役立つとされています。



26日☆土用の丑☆ **うなぎ**

土用の丑の日にうなぎを食べる習慣は、江戸時代中期に始まったとされています。夏に売れにくかったうなぎ屋のために「丑の日に“う”のつく食べ物を食べるとよい」と宣伝したことがきっかけだそうです。人気メニューのうなぎをぜひご賞味下さい。



30日「福井県郷土料理」 **越前おろしそば**

福井県の郷土料理として知られる越前おろしそばは、さっぱりとした味わいが特徴の冷たいそばです。特徴は大根おろしを使っている点で、暑い季節でも食べやすく、さっぱりとしながらも満足感のある一品です。オリジナルの越前おろしそばをぜひお楽しみに。

