

8月の旬菜



とうもろこし

お盆過ぎには、川中島白桃が出回ります！



桃

夏の風物詩！
さいなみでも提供予定です！
お楽しみ♪



きゅうり

真っ赤なトマトには栄養がいっぱい！



トマト

～イタリアのことわざ～
『トマトが赤くなると
医者が青くなる』

すいか



暑さで疲れた体を癒してくれますね。

利尿作用！
むくみ解消！

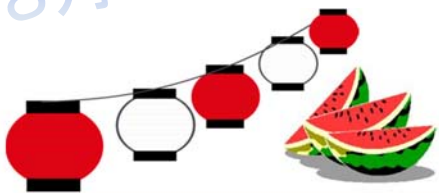


ピーマン



枝豆

8月8日(金)夏祭り献立



粥食



ミキサー粥食

長野県北信地方の郷土料理ともなっている笹寿司。
笹の香りがほんのりと酢飯に移り、清涼感を与えてくれました。
家庭により具材は多少異なりますが、さいなみの笹寿司は
ぜんまい、油揚げ、錦糸卵、紅生姜、絹さやです。
厨房では朝から合計435個の笹寿司を作りました。
今回もお品書きと箸入れをお食事上添えましたよ！

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱をクールダウンしてくれます。
8月8日は、立秋です。暦の上では秋ですが、まだ残暑が厳しいですね。夏野菜を食べて、夏を元気に乗り切りましょう！

「健康のため水を飲もう」推進運動

体の中の水分が不足すると、
熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、
さまざまな健康障害のリスク要因
となります。
小まめに水を飲みましょう。
しっかりと水分 元気な毎日！
《参考文献・厚生労働省》

歯科給食通信

H27.8.8 発行
NO.5

渡辺(栄養士)
野池(歯科衛生士)
丸山・酒井(介護士)

歯周病と口臭の関係“臭いはどう作られるの？”

歯周病菌つくってくさい臭いの塊だと思っ
ていますか？
実はもともと嫌な臭いではありません。
体の中にある物質を材料に口臭を作り出しているのです

歯周病(歯茎の炎症)の部分からタンパク質がでる

タンパク質の中の物質を歯周病菌が食べる
メチオニンとスレオニンは美味しいなあ

歯周病菌がにおいを出す

エサを食べた菌が臭いオナラを出す

口臭って、実はお口の細菌が出すオナラです

歯周病菌が増えれば増えるほど、オナラの数も増えます。

そうすると当然お口の中はどんどんいやな臭いに…



歯周病は血が出る膿が出る…進行性の病気です。

歯周病以外に①舌苔(舌の汚れ)②口呼吸③お口が渇く…と口臭になります。水分をとって口臭と熱中症の予防をしよう。

熱中症予防には一日に飲水として(食事を含む水分以外)

1.5リットル必要と言われます。他にもお口の体操や

歌を歌う、会話をしながら唾液をだしましょう。

唾液の洗浄作用でお口がさっぱりしますよ

参考文献:タフトクラブ



♪食事の準備 お口の体操♪

唾液をよくだして
美味しく食べよう

早口道4級

なまむぎ なまこめ なまたまご
生麦 生米 生卵

にわ にわ

庭に 二羽
にわとりがいる

すもも もも もも

スモモも桃も桃のうち
もも すもも もも

桃もスモモも桃のうち



早口道3級

隣の客は よく柿食う客だ

福助福助福袋

ふくふくかついで福袋

裏庭には 二羽 庭には二羽

にわとりがいる



短期入所棟

「涼」を求めて

夏らしく暑さが本格的
になってきました。

七月二十六日の昼食は
「お蕎麦」。

短期入所をご利用さ
れている方々も普段と
は違った昼食をととも
喜ばれ、

「美味しい！」

「珍しいね！」

と話され、食事を召し
上がって頂けました。

ゼリーも涼しげを感
じさせてくれますね。



ためきそばの由来



ためきの由来については諸説ありますが、
揚げ玉だけで天ぷらの“種”のないものが
「たね抜き」から「ためき」と変わった
との説が有力だそうです。

調べてみると、関東と関西でも由来に違い
があるようです。食は奥が深いですね！