

2020

7月のメニュー

2日 パンバイキング

7日 セタメニュー

15日 お誕生会

お赤飯・ミックスフライ

21日 土用の丑の日 うなぎ

23日 凍結含浸 (キザミ食)



6月の誕生会のでづくりおやつ
アジサイゼリー

B棟1クエストメニュー

15日 チョコパフェ

20日 塩ラーメン

24日 オムライス

28日 みたらし団子



7月22日 土用の丑の日

土用の丑の日に「うなぎ」を食べて、夏バテを防ぐという習慣があります。

丑の日に「う」のつくものを食べると、夏バテしないという伝承をヒントに江戸時代のうなぎ屋が始めたのが、「土用の丑の日」です。



うなぎの栄養素

●ビタミンA 免疫アップ!

皮膚や粘膜を正常に保ち、殺菌やウィルスに対する抵抗力を強める働きをしてくれます。

●ビタミンB群 (疲労回復)

体内に疲労物質がたまるのを防いで、夏バテ予防にも効果的です。

●ビタミンE (美肌効果)

抗酸化作用があり細胞の老化を防止する働きがあります。また、肌の潤いやハリを保ち、美肌効果も期待できます。

●DHC・EPA (血液さらさら)

DHAには悪玉コレステロールを減らす作用

EPAにはコレステロールや中性脂肪を減らす働きもあり、血液の流れを良くして病気の予防にもなります。