

8月の給食だよ!

障害者リハビリテーションセンターNo.198

今月のメニュー

- ・2日 お弁当(調理室清掃)
- ・11日 選択メニュー
(かき揚げ丼・天津飯)
- ・12日 お盆(おはぎ)
- ・13日 郷土料理 呉汁
- ・18日 ナン選択
- ・25日 お誕生日お祝い御膳

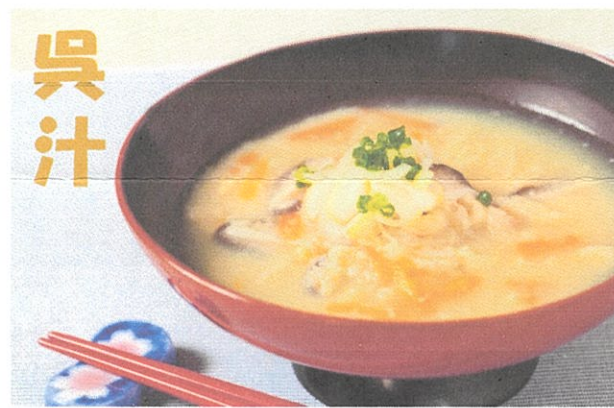


いんどろ!クエスト

- ・3日 カルボナーラ
- ・5日 野菜あんかけ焼きそば
- ・14日 えびカツ
- ・15日 揚げシューマイ
- ・18日 キーマカレー(甘口・辛口)
- ・19日 冷やし中華・鶏のからあげ
- ・21日 カニクリームコロッケ
- ・26日 お好み焼き
- ・27日 オムライス
- ・30日 といめし
- ・31日 ポンゴレスパゲッティ

郷土料理

鹿児島県



呉汁



大豆を水に浸し、すりつぶしたものを「呉(ご)」といい、呉をみそ汁に入れたものを「呉汁」といいます。大豆とさまざまな野菜の入った呉汁は栄養価の高い料理です。

7/21 暑気払い 生活



デザート

おこもり

ホームページ<http://gunma-reha.jp> 栄養課ブログも見て下さい!

栄養コラム



バナナで夏バテ対策

<カリウム>

夏は汗をよくかき、カリウムが不足しやすい季節です。夏場の飲水とカリウム補給は、熱中症などによる体温上昇を防ぎ、正常体温を保つためには不可欠です。バナナには、リンゴの3倍・ミカンの2倍の**カリウム**が含まれています。

<トリプトファン>

夏は寝苦しい熱帯夜などで睡眠不足になりがちです。バナナには、精神を安定させ睡眠効果のあるセロトニンの材料、**トリプトファン**が豊富に含まれています。ストレスが溜まってイライラしたり、落ち込んだ時にもバナナがオススメです。

バナナの栄養



脳のエネルギー源

バナナには、すぐに吸収されてエネルギーに変わるブドウ糖のほか、ショ糖・果糖・デンプンなど吸収される速度が異なる様々な糖類が含まれるので、自然な時間差で絶え間なく脳や体にエネルギーを提供します。

免疫力を高める

免疫システムで大きな役割を果たしているのが、白血球です。白血球の働きを高めるには、白血球の量と質が重要です。バナナには白血球の数を増やす力と質を高める力が非常に強いことがわかっています。バナナの熟成度によっても免疫活性が変化し、黄色のバナナよりシュガースポットが出たバナナの方が免疫活性が高いです。

