

7月7日は七夕の節句でした

七夕と言えば、「そうめん」お弁当では寒天寄せにしました。



みなさん、おいしい笑顔です。



七夕カードと一緒にパチリ



村のこほん新聞8月号(7月の出来事)



①玉ねぎはスライスし、南瓜は皮をきれいに取り、適当な大きさに切って準備する

②小鍋にバターを溶かし、玉ねぎと南瓜を軽く炒め、水とコンソメを加えて蓋をして軟らかくなるまで加熱する。

③②の粗熱がとれたら、ミキサーにかけ、なめらかにし、鍋に戻して火にかけて、牛乳を加えます。味付けは、塩・コショウで味を整えたら出来上がりです。

(4人分)

※野菜の甘みと自然なトロミがあるポタージュです。

管理栄養士

山田 由貴

特別養護老人ホーム

かたふち村

野菜をもう一品	
材料	南瓜のポタージュ
南瓜	200g
玉ねぎ	1/2玉
バター	大きじ1
コンソメ	1ケ
水	100g
牛乳	300g
食塩・こしょう	適量
パセリ	適量



定番の煮物や天ぷらもいいけど、ポタージュは食欲なくても、飲みやすいですよ

平成二十八年八月の予定

八月二九日 ローソン販売日

八月二八日 村まつり

低栄養に注意しましょう

●低栄養ってどんな状態？

「体をつくり維持するうえで欠かせない栄養素をとれなくなり、たんぱく質やエネルギーが不足した状態」です。低栄養の人は食べる量や活動量が減って、体重や筋肉量の減少などがみられます。

●食事にちょっと工夫をして低栄養を予防しよう

その1：たんぱく質をプラスしよう

食欲が無いと、あっさりとしたそうめんやお茶漬けなどを食べてすませてしまいがちです。意識的にたんぱく質の多いおかずを食べるようにしましょう。たんぱく質の多い食品は、肉、魚、卵、大豆製品、乳製品です。1食につき、1品組み合わせるようにしましょう。

その2：エネルギーをアップしよう

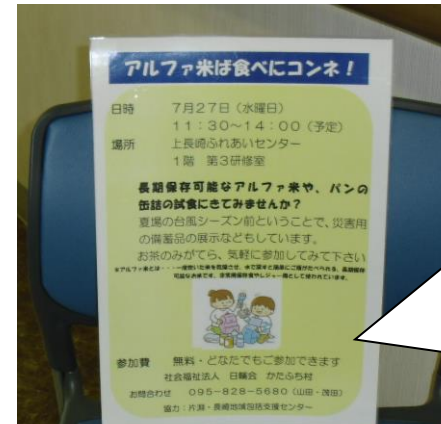
食べる量が少なくなると体を動かすもとなるエネルギーも不足します。手軽にできる工夫として、油やマヨネーズを利用してみましょう。野菜炒めにマヨネーズを加えるとコクがでます。スクランブルエッグの中に入れてもふんわり仕上がりますよ。ゴマ油を料理に加えてると風味が増し、食欲も刺激されおいしくエネルギーアップできるので上手に利用してみましょう

その3：足りない栄養をおやつで補おう

一度にたくさん食べれない方は間食をうまく利用しましょう。甘い物が好きな方は多いので、そこにたんぱく質をプラスするとよいですよ。果物にヨーグルトをかけるとビタミンや食物繊維に加え、たんぱく質も補えます。

生きることは食べること。日頃から食事への意識を高めましょう

アルファ米ば食べにコネ！開催しました



平成28年7月27日(水)に上長崎ふれあいセンターにて、「アルファ米ば食べにコネ！」と題した防災についての催しを行いました。非常食の試食や備蓄防災グッズの展示など、手軽に防災について学べる場になりました。



夏休み期間中だったので、子供さん達の参加もありましたよ。