

きゅうしよく 5月 給食だより

令和6年度 好地荘



・新緑が眩しい季節となりました。庭先には鯉のぼりが元気よく泳いでいます。運動や活動を行うには丁度良

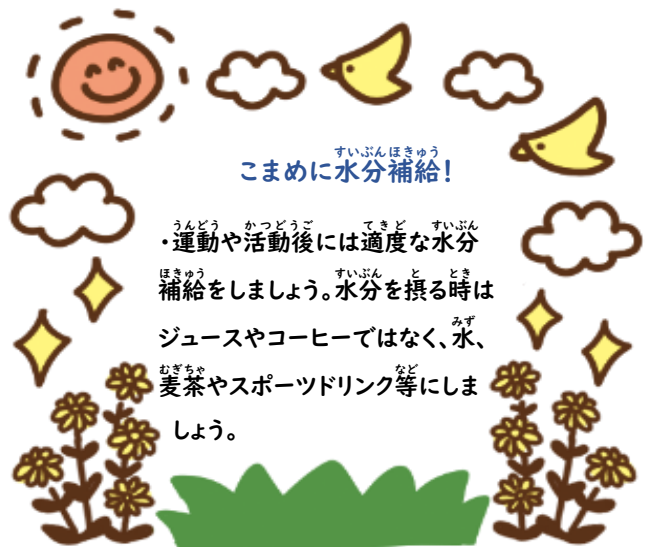
い季節ですので、体力低下を予防するためにも積極的に様々な活動に参加しましょう。



みなおそう“食事の姿勢”

・食事をする時、「足組」や「横向き」になったりしていませんか？正しい食事姿勢は誤嚥や窒息の危険を回避することに繋がります。「自分は大丈夫」と思わず、食事姿勢を見直してみましょう。

- ▶ 椅子に深く座りましょう
 - ▶ テーブルに対して平行に座りましょう
 - ▶ テーブルとおへその間はこぶし1個分
 - ▶ 少し前傾姿勢を取りあごを引きましょう
 - ▶ 足底を床につけましょう
- ・上記を再度確認し、正しい姿勢で食事を摂りましょう。



こまめに水分補給！

・運動や活動後には適度な水分補給をしましょう。水分を摂る時はジュースやコーヒーではなく、水、麦茶やスポーツドリンク等にしましょう。



こんげつ きゅうしよくよてい 今月の給食予定

- ・5月5日(日) 端午の節句献立
- ・5月8日(水) 福田パンセレクト
- ・5月13日(月) ご当地メニュー・愛知県編
「イカフライのレモン煮」
- ・5月14日(火) セレクトメニュー(1回目)
A キンパちらし B カツ丼

※2回目以降のセレクトについては週間献立表にてお知らせいたします。



しゆん しょくざいまめちしき 旬の食材豆知識

- ◎にら・独特な香りが特徴。疲労回復に効果があります
- ◎青梗菜・茎が白っぽいのが緑黄色野菜。βカロテンが豊富で、炒めて食べると体内への吸収も高まり、免疫力もアップします
- ◎アスパラガス・青梗菜と同様にβカロテンが豊富。血管を強化し高血圧や動脈硬化の予防にも効果があります

