

2021

8月

春庵だより

わたしたちの理念
『養之如春陽』
(之を養うや春陽の如し)

令和3年 春庵 夏祭り

8月4日、夏祭りを通所、ユニット毎に開催しました。

的当て



くじ引き



ヨーヨー釣り



射的



金魚釣り



輪投げ



- 焼きそば • たこ焼き
- やきとり (鶏もも&豚バラ)
- 中津風から揚げ • ミニフランクフルト
- フライドポテト • 焼き野菜サラダ

- マンゴーゼリー • りんごゼリー (生ビール風)
- ゼリーカクテル • チョコバナナ

栄養課からは、夏祭りの屋台料理をイメージした昼食を提供しました。また、3時のおやつには、夏の暑さも吹き飛ばす、ひんやり美味しいあんみつやゼリー類、和菓子やケーキ類を数種類提供し、その中からお好きな物を召し上がって頂きました。



- ケーキ3種 (ショートケーキ、ティラミス、抹茶ロール)
- 和菓子3種 (どら焼き、やわらか団子、あんみつ)



今どきの夏バテは、やや複雑！

かつての夏バテと言えば、暑さで体力が消耗し、食欲が落ちてグッタリする状態を言いました。しかし、今時の夏バテは、昔の夏バテと違い、人によって原因も様々です。

原因1 自律神経が乱れる【冷房バテ】

人の体は本来『暑熱順化』と言って、徐々に暑さに慣れていくようにできています。最近、気候の変動と空調設備の進化で、室内と室外の温度差により、自律神経が乱れ内臓の働きが鈍り、疲れが溜まりやすくなっています。

原因2 冷たい食べ物で【食冷えバテ】

夏になると、つい手が伸びてしまうビール・ジュース・かき氷等の冷たい食べ物・飲み物。でも、胃腸が冷えすぎて機能が低下し、体調不良を起こすこともあります。

対策1

夏でもしっかりと、湯舟に浸かりましょう。

湯の温度は、高いと交感神経が優位になり、寝つきが悪くなります。湯温は、38℃程度のぬるま湯に、最低10分～できれば30分浸かると心身が元気になります。

対策2

味噌汁は、パーフェクトドリンク！味噌汁の味噌・わかめ等から、汗で流れがちな塩分・ミネラルも摂られます。アサリやシジミ等の貝類は、肝機能を高めるタウリンも豊富です。

※夏バテに効果的なレシピ【さんまの蒲焼丼】

- ・ ご飯…茶碗1杯
- ・ さんま缶詰…半分
- ・ 玉葱…半分
- ・ 卵…1個
- ・ 長ネギ…お好みで
- ・ こしょう…少々
- ・ サラダ油…少々

【調理方法】

玉葱を食べやすい大きさにカットする。

玉葱を、炒めて胡椒を振る。

さんまの缶詰を汁ごとフライパンに入れ、一緒に炒める。卵と長ネギを加え炒めて、ご飯の上に乗せれば完成です。

◎元気に夏を乗り切りましょう！(^)/



7月2日 半夏生

- ・ たこ飯おにぎり
- ・ 冷やしうどん
- ・ 厚揚げと里芋の煮物



7月7日 七夕

- ・ 五目飯おにぎり
- ・ セタそうめん
- ・ いかしゅうまい
- ・ セタゼリー



7月19日 海の日

- ・ シーフードピラフ
- ・ コーンポターージュ
- ・ 牛肉コロッケ
- ・ もずく酢



おやつ 海の日ゼリー

※今年7月22日が海の日でしたが

7月19日に実施しております※

