

8月

給食だより

夏本番!! 暑い日が続いたり、朝晩の気温差が大きかったりと体調を崩していませんか?

十分な水分補給、バランスの良い食事、質の良い睡眠と休養でこの夏も元気に過ごしましょう!

旬の食材 スイカ vs メロン

どちらも美味しく選ぶのに悩んでしまいますよね。
スイカとメロンの健康効果を比較してみました。



スイカ

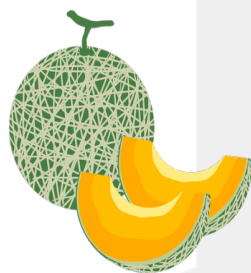
約90%が水分でできており暑い季節の水分補給や疲労回復をサポート

血流をサポートする働きのあるシトルリン、抗酸化作用が期待されるリコピンが含まれています。

メロン

濃厚な甘みと芳醇な香りが魅力で美容や健康維持に役立つビタミン・ミネラルが豊富

余分な塩分を排出してむくみをとるカリウム、コラーゲンの生成を助け肌のハリを保つビタミンCなどが比較的多く含まれています。



嚥下調整食とは?

嚥下食(えんげしょく)とは、飲み込む力が低下した人に配慮して、やわらかさや形態を調整した飲み込みやすい食事です。日本摂食・嚥下リハビリテーション学会では「嚥下調整食」と呼んでいます。食材をやわらかく調理し、ミキサーなどでペースト状にし、さらにはゼリー状にするなど摂食・嚥下の機能に応じた段階があります。食べる方に合わせて安全な食事が提供できるように施設や病院では嚥下調整食コードの活用が広がってきています。

嚥下食ピラミッド

