みんなで できたもん 8月号

長かった梅雨もようやく明けて、本格的な夏が到来しましたね！
7月は湿度も高く、蒸し暑い日が続いていたので昼食のメニューは、ぶっかけうどんやそうめんなど冷たいメニューを提供することが多かったのですが、夏バテ気味の方が多く喜ばれていました。

7月の行事食で提供しました

星に願いを!七夕御膳(7月７日)

◆かけ素麺
◆いなり寿司
◆星型コロッケ
◆フルーツカクテルゼリー

お星様の形のコロッケと、素麺には星型オクラと焼きなすを添えて頂きました♪

お楽しみランチ♪(7月 27日)

◆トルコライス
◆サラダ
◆野菜たくさんスープ
◆ケーキ

メンチカツとチーズハンバーグもあって、ボリュームたっぷりでした☆

ぶどう のおいしい話

えいよう効果

ブドウ糖

ぶどうに含まれる糖質は、ブドウ糖と果糖です。
ブドウ糖は、脳の働きを活発にし、集中力を高める効果があります。

アントシアニン

目の疲れや、かすみ目、ピント調整機能を改善したり、動脈硬化にも効果があるといわれています。血流の改善もしてくれます。

カリウム

体内の余分なナトリウムを排せつし、血圧をコントロールする働きがあります。

ポリフェノール

食物アレルギーの発症を抑える効果があることが近年発見されました。

今月の行事食のお知らせ

８月１７日（水）ご当地グルメの日

８月３０日（火）お楽しみランチ♪