

# 栄養通信 2015.08.27

## 8月特別食のご紹介

～献立紹介～

- ・ジューシー(沖縄風炊き込みご飯)
- ・ピーマンチャンプルー
- ・人参シリシリー
- ・マンゴー



常食



きざみ食



ペースト食



まだまだ暑い夏真っ盛りということで、『**沖縄料理**』を提供しました  
ジューシー(沖縄風炊き込みご飯)には豚肉の煮汁を使い旨味がたっぷり。  
刻み・ペースト食の患者様にはひじき粥を提供しました。

ゴーヤチャンプルーは苦みが少なく軟らかくしやすいピーマンに変えてみました。

千切りという意味のシリシリーは人参やきゅうりを使い見た目にも彩りを添えています。炒め物も多いようですが、今回は生姜入りのマヨネーズ和えに仕上げました。

デザートは南国フルーツのマンゴーです。

特にジューシーが好評でした♪

職員食にはソーキそば♪



## 栄養科だより

栄養科で取り組んでいる活動や、食事に関することなどの情報を発信していきます



今回は、「夏におすすめ！ゴーヤチャンプルーに含まれる**栄養**」をご案内致します

ゴーヤは**ビタミンC**を多く含み、**風邪予防**や**疲労回復**に効果的です。苦味成分には**胃腸の粘膜保護**や**食欲促進**効果もあります。

豚肉には**糖質**を効率よく**エネルギー**に変える**ビタミンB1**が多く含まれています。

その他にも「**栄養価の優等生**」と言われるほど**栄養バランス**の良い卵、良質な**タンパク質**源で消化吸収が良い豆腐などが入っています。

**夏風邪・夏バテ・疲労回復に効果的なゴーヤチャンプルー**、今回はピーマンを使用しましたが、暑い夏を乗り切るのにとてもおすすめです！！

