

# は～とふる 栄養だより

こんにちは。管理栄養士の坂本です。

早いものでもう7月ですね。

今年から施設脇の小さな場所ではありますが、プランターで野菜を育て始めました♪

「は～とふるミニ野菜園」の野菜たちは梅雨にも負けず、すくすく育てしております。



収穫時を見計らってご入居様と収穫を行い、調理をして食べていただいておりますが、獲れたての野菜の新鮮さは格別★味つけをしなくても、野菜本来の甘みを堪能できました。ちなみに育てている野菜は、いんげん、ミニトマト、茄子、胡瓜、ゴーヤです。夏の野菜には夏に負けない強いからだを作る効果があります！野菜を食べて、暑い夏を乗り越えたいですね。

6月22日は夏至の日。これにちなんで夏を先取りしたお食事を提供させて頂きました。



ソース焼きそばをねじり鉢巻きをした職員がホットプレートで温め、屋台風にお出ししました。普段食の細いご入居者様もこの日ばかりは食欲旺盛、きれいに召し上がって頂けました♪

また、旬の果物メロンを使用した彩り鮮やかなフルーツポンチを作成しました。炭酸のさわやかな味わい、目でも清涼感を感じて頂けたようです。



【は～とふる野菜園の野菜たちの効果効能】

・抗酸化作用、がん予防、体を冷やす(茄子)

・スタミナアップ、高血圧予防(いんげん)

・免疫力アップ、美容効果(ゴーヤ)

・浮腫予防(胡瓜)

など