

# ※8月29日昼食メニュー※



コーンと生姜の炊き込みご飯はさっぱりと食べやすく、豚肉の夏野菜ソースのせの付け合わせはレタスでした。いつもなら茹でた野菜ですが、29日は生レタスが付きまして。レタスのシャキシャキ感を味わっていただけたと思います。

## 長夏 (夏の終わり) の薬膳献立

**★ 献立のポイント**  
 本日のごはんは、胃腸の働きを高める夏バテ解消メニューです。  
 胃腸の働きがバランスを崩しやすい季節。ポイントは、余分な水分を排出して胃腸を整えること。カラダにたまる熱や水分をとってくれる夏野菜をたっぷり使用しています。

**ポイント** 漢方薬膳研究家 阪口珠未先生の監修コメント  
 夏のおわりは、体のだるさや食欲低下など、夏の疲れが出やすい時期。夏野菜の冬瓜、苦瓜、枝豆にはカラダにたまりやすい熱や余分な水分を取り除く効果があります。香りの食材（大葉、ネギ、生姜）と一緒に使うことで、より水分の排出がスムーズになります。豆腐や豆乳も消化がよいたんぱく源です。今回はゴマドレッシングを使っていますが、練りごまと合わせても、柔らかい食感になり、おいしく召し上がっていただけますよ。

**★ 本日のメニュー**

- ・コーンと生姜ごはん…  
カラダの余分な水分を排出するとうもろこし、胃腸の働きを高める生姜と一緒に食べましょう！
- ・豚肉の夏野菜ソースのせ…  
むくみやのぼせを解消する茄子。苦味にはテトックス効果のあるゴーヤ。夏らしいさっぱりトマト味で。夏野菜を楽しみましょう。
- ・豆腐ごまだれかけ…  
胃腸の状態を整える豆腐と、芳香食材のしそに、カラダを温めるクルミなどの食材を加え、カラダの成長リズムを整える一品にしました。
- ・夏バテ防止スープ…  
緑豆もやしや枝豆、冬瓜など、この時期に体内にたまりやすい熱や水分を取り除く食材を使ったスープ。クコの実は老化防止効果も。



# 白寿荘たより

## 2023年9月号

Vol.228



# お誕生日おめでとうございます

## 8月



益夫様



喜久子様



初枝様



徳太郎様



弘子様

### 面会時の感染予防対策のご協力について

- ・面会予約を取っていただけますようお願いいたします。
- ・面会時間は10時から17時までとさせていただきます。
- ・場所の指定はございません。居室、1階面会スペース、外出も問題ございません。
- ・人数の制限はございませんが、居室に入られる場合は3名程でいっぱいとなります。
- ・マスクの着用と検温、手指消毒をお願いします。
- ・飲食の制限はございません。

社会福祉法人リベルタ ホームページ <http://www.liberta.or.jp/>

白寿荘だより ネット版 <http://www.liberta.or.jp/hakuju/category/hakuju-tayori>

生江特別養護老人ホーム 白寿荘  
 編集責任者 仙石 正哉



職員手作り看板  
「青空とひまわり」

職員手作り「樽と太鼓」

イチゴミルクにあんこのせが  
大人気！

コロナ禍で縮小していた『夏祭り』を今年は、人数の制限付ですが家族様も参加していただき8月23日(水)に開催！ かき氷・カレーライス・ベトナムのフォー・たこ焼き・焼きそば、そして千本引きの屋台で楽しい1日を過ごしていただきました。白寿荘恒例の職員手作り看板の前で記念撮影。「笑って〜イチ、ニイのサン！」の掛け声で笑顔の写真が撮れました。