

# えいよう 栄養だより



## 8月号

今月の野菜

「トマト」



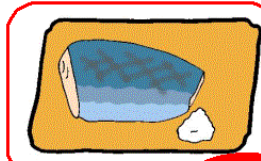
そうめんやお茶漬けだけでは、栄養バランスが悪く、夏ばて注意！  
～毎食の食事は、「**主食・主菜・副菜**」をそろえましょう～

食事はバランスが大切！

### 主食・主菜・副菜をそろえよう！

#### 副菜(小さいおかず)

野菜・海藻類・きのこ・いも類などが主材料となるおかずのこと。ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源になります。



#### 主食(ご飯・パン・麺など)

炭水化物エネルギーの供給源。減らしすぎは良くありません。毎食決まった量をとりましょう



#### 主菜(大きなおかず)

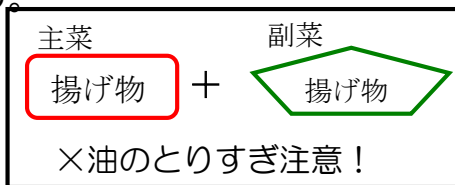
肉・魚・大豆製品・卵などが主材料となるメイン料理のこと。主にたんぱく質や脂質の供給源となります。

### 主食・主菜・副菜の組み合わせ方のルール

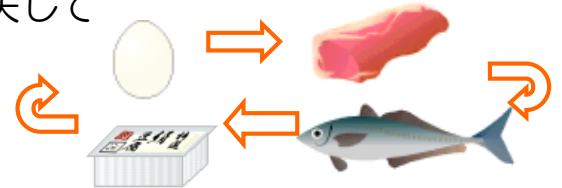
①**主食・主菜は1品ずつ**を基本的に大盛りをしたり、おかわりをしたりするのはNG。適量を守ってバランス献立に。



②**同じ調理方法を重ねない**煮る、焼く、炒める、揚げるなど、違う組み合わせの料理にしましょう。



③**主材料を重ねない**特に主菜では、卵、肉、魚、大豆類の登場するローテーションを工夫して



## 栄養ニュース



#### <7月の行事食>

\*七夕(7日)

「七夕そうめん」をお出しました。



七夕そうめん  
めんつゆ  
かき揚げ  
とうがんのくず煮  
七夕ゼリー

#### <8月の行事食>

\*夏献立(3日)

冷し中華をご提供させて頂く予定です。



\*ふるさと八尾の日(13日)

「胡瓜のざくざく」「八尾産枝豆」をお出しました。



巻き寿司  
夏野菜盛り合わせ  
きゅうりのざくざく  
肉豆腐  
枝豆(八尾産)

\*ふるさと八尾の日(15日)

お盆にちなんで、「おひら」「しんかい」をご提供させて頂く予定です。



\*土用の丑(21日)

うなぎを使用した料理をお出しました。

(ふるさと八尾の日とは、「郷土料理を通じて、八尾の食文化に親しんでいただく日」です。)

管理栄養士による  
食事相談を  
おこなっています！



#### ★ 個人栄養指導

患者様の病状にあわせて、できるだけわかりやすくお話しするように心がけています。

…火～金曜日 9:00～15:00

#### ★ 集団栄養指導

糖尿病の患者様へ、集団指導を行っています。

…第1・3金曜日

13:30～15:00

…第2・4・5木曜日

13:30～15:00

※栄養指導は予約制となっています。ご希望の方は担当医にご相談下さい。