

5月といえば、母の日ですよね ♡



母の日の昼食です。女性に人気の料理を少しずつ盛り合わせました



私たち職員にとって、時にお母さんのような存在でもあるご利用者に、日頃の感謝をこめてメッセージカードを準備。～いつもやさしい笑顔をありがとうございます～。気持ちは伝わったかな？



はばん新聞 6月号 (5月号とあわせて)



①きゅうりはよく洗い、皮を所々剥き、すりこぎなどを使ってたたいてヒビを入れ、食べやすい大きさにする。



②ボウルにきゅうりと塩を少々入れ、しばらくおいておく。きゅうりから水がでるので、よく水気をきる

③水気を切ったきゅうりに調味料をまぜいれ、冷蔵庫で冷やして味をなじませれば出来上がり。

※好みでラー油や針生姜をのせてもおいしいですよ。

特別養護老人ホーム
かたふち村
管理栄養士
山田 由貴

野菜をもう一品

きゅうりの中華風

材料	きゅうり	2本
	食塩	適量
	味ポン	大さじ1
	砂糖	小さじ半量
	ごま油	適量
	いりごま	適量



夏にさっぱり簡単きゅうりの料理はいかが？もちろん僕（河童）も大好きです。

六月の食の予定

ローソン移動販売 六月二六日

喫茶 ※日程は調整中です

～知るとちょっとお得な情報「脱水について」～

■高齢者が脱水になりやすい理由

- ①のどの渇きを自覚しにくくなる
- ②食事量が低下する
- ③トイレが面倒で水分を控えてしまう
- ④薬の影響（利尿剤など）



■必要な水分量は一日2.5リットル程度

※食事中の水分も含まれます



■注意したい場面

- ①食事量が減った
- ②嘔吐や下痢で体の水分が急激に失われた時
- ③汗を大量にかいたとき
- ④高温・多湿で環境に長時間過ごす時



■日頃の習慣から脱水を予防しよう

- ①食事の際は水分もとろう
- ②お茶の時間をつくろう
- ③風呂あがりや寝る前にも水分補給を
- ④水分がむせる場合は、ゼリーやプリン、とろみがあるシチューや汁物をメニューにとりいれよう

※脱水は身近なもの。特にこれからの暑い時期には注意しましょうね。

いつだって成長し続けていますから・・・

5月5日は「端午の節句」。男の子の健やかな成長を願う日で5節句のひとつです。

何歳になっても、まだまだ人間成長し続けることは可能ですよね。ということは、子供だけの節句ではないのでは？
いろいろかたいことは抜きにして、季節のおいしい食材を使った「端午の節句・松花堂弁当」をみんなでおいしくいただきますしょう。

竹の子ごはんや、かしわ餅を食べて皆で元気に成長し続けるぞー！

竹の子と枝豆の炊き込みご飯は、色合いがいいですね。焼き魚（若狭焼き）の山椒の風味も春っぽい



なぜか、皆さんデザートのかしわ餅から手が伸びる・・・
柏の葉の緑に白いお餅が、おいしそうに見えますもんね