

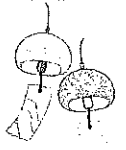
結女だより

2016年8月1日発行
西東京市泉町3-15-28

◎企業組合ワーカーズ・コレクティブ結女
電話042-425-3800



暑い日が続きます。水分補給を十分にして扇風機
やエアコンで、お部屋の温度に気をつけましょう



夏の食事

食欲が衰える時期ですが、年をとると吸収率も下がるので、たんぱく質をしっかりと取る工夫をしましょう。肉・魚とも、平均で70g程度は摂取しましょう。

それにあわせ、同じくらいの野菜や豆をとり、主食に頼るのは控えましょう。

オクラ、山芋などのネバネバ野菜も、夏バテ予防に有効です。

《鶏肉料理いろいろ③》

前回までは主にもも肉料理でした。今回はあっさりとした胸肉の料理です。暑い夏を乗り切りましょう。

《チキンカツ》パン粉をつけて揚げます。

《チキン南蛮》揚げた鶏肉に甘酢だれを絡めて、タルタルソースをかけます。

《棒棒鶏》生姜、青ネギ、酒をふって蒸します。レタスを敷き、季節の野菜を添えて胡麻だれなどで食べます。

《蒸し鶏の梅ソース》蒸し鶏肉に、茗荷、青じそを添えて、梅干しを味醂と砂糖でのばしたソースをかける。



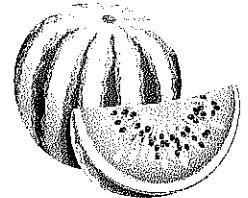
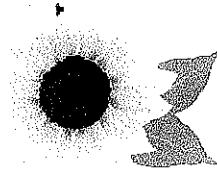
レモネードカフェ (認知症カフェ) 開催

8月27日(土) 12時15分～
ランチ 650円(コーヒー・デザート付)
場所 結女ランチルーム

食事を楽しみながら問題解決しましょう。
包括支援センターや専門家の協力も得られます。
お一人でも、ご家族と一緒にどうぞ。
お気軽にご参加ください。

〔ひとことコラム〕

お昼ご飯を食べながら出てきた話を
少しご紹介します。



エレベーター体操

団地やマンションの配達で、何度もエレベーターに乗ります。高い階だと結構時間がかかります。

上りは右足の片足立ち、下りは左足の片足立ち、のちょこっと体操。

徐々にぐらつきも少なくなって、筋力ついたかな？なんて、悦に入っています。

植物を育てていて、夏の水やりが大変です。

朝、涼しいうちにとせっせと水をあげていましたが、農業をされている方に、植物の水は夕方の方が良いと聞きました。なぜなら日中ですとすぐに水が蒸発して草木に届かないそうです。

8月の七十二候

2日 大雨時候

7日 涼風至

12日 寒蟬鳴

17日 蒙霧弁降

23日 綿柎開

28日 天地始肅

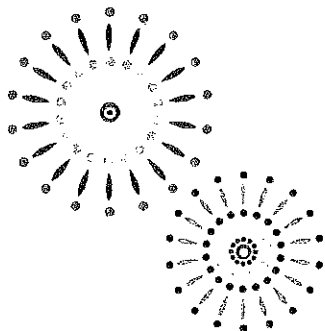
難しい読みですが、
季節を感じる優しい
意味があります。

作るのにとっても大変で、あっという間に食べ終わるもの・・・



第1位 コロッケ でした。

じゃが芋を茹でて、挽肉を炒め、混ぜて丸めて、粉、溶き卵、パン粉をつけて揚げます。

食べる時間は、あっという間ですね。



◎暑い日が続きます。夏バテしないように注意しましょう

日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
	<ul style="list-style-type: none"> 天麩羅 ひじきの煮物 酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> 煮魚 チヤブチエ おひたし 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏のハーバキューソース じゃが芋の炒め煮 おひたし 	<ul style="list-style-type: none"> 豚しゃぶ 煮物 おひたし 	<ul style="list-style-type: none"> 焼魚 卵と春雨の炒め物 胡麻和え 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ 煮物 酢味噌和え 	
	7	8	9	10	11	12	
お休	<ul style="list-style-type: none"> 魚の香草焼 肉じゃが おひたし 	<ul style="list-style-type: none"> 焼菓子 茄子の挟み揚げ 煮物 胡麻酢和え 	<ul style="list-style-type: none"> ★誕生会★ 焼魚 五目きんぴら 冬瓜の蟹あん 	<ul style="list-style-type: none"> ★誕生会★ 山の日 スパニッシュオムレツ 煮物 おひたし 	<ul style="list-style-type: none"> ★誕生会★ ポークソテー かき揚げ おひたし 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の照焼 煮びたし おひたし 	
	14	15	16	17	18	19	
お休	<ul style="list-style-type: none"> おせんべい 	<ul style="list-style-type: none"> 黒糖寒天 焼魚 ミートグラタン おひたし 	<ul style="list-style-type: none"> ★ プリンアラモード 	<ul style="list-style-type: none"> ★ あんみつ 	<ul style="list-style-type: none"> ★ あんみつ 	<ul style="list-style-type: none"> ★ あんみつ 	
	21	22	23	24	25	26	
お休	<ul style="list-style-type: none"> フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> カレー 豆のサラダ スープ デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★ ジャムサンド 	<ul style="list-style-type: none"> ★ あずき白玉 	<ul style="list-style-type: none"> ★ とろろてん 	<ul style="list-style-type: none"> ★ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ★ ヨーグルト
	28	29	30	31			
お休	<ul style="list-style-type: none"> ＊ カステラ 	<ul style="list-style-type: none"> ＊ ソーダゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ＊ 豚肉の生姜焼 野菜炒め 南瓜の甘煮 	<ul style="list-style-type: none"> ＊ 鮎魚 ジャーマンポテト ラタトゥイユ 			

* 日頃、お気づきの点があれば、おっしゃってください。対応もご相談に応じます。