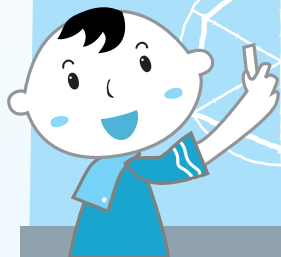
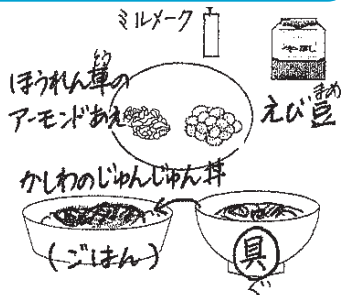


まいばらな 給食レシピ



バランスのとれた食生活を送れていますか？給食の献立を参考に、ご家庭での食事を見直してみてください。

5月16日(金)の給食



郷土料理の「かしわのじゅんじゅん」を丼風にアレンジしたメニューです。
滋賀県の特産物や地元の野菜を使って作る「地産地消のメニュー」です。
お家でもぜひ、一度おためしください。



お試し
メニュー



かしわのじゅんじゅん丼

材料 (4人分)

ごはん	1杯 (180g)	丁字麩	2個
とりにく	120g	卵	2個
たまねぎ	中1個	油	小さじ1強
にんじん	1/4本	砂糖	大さじ1強
ごぼう	40g	濃口醤油	大さじ1
生しいたけ	大1個	薄口醤油	大さじ1
白ねぎ	5cm程度	料理酒	大さじ1/2
赤こんにゃく	80g	水	100ml

作り方

- ① たまねぎはくし形切り、にんじんはいちょう切り、ごぼうはさがきにしておく。
- ② 白ねぎは、0.5cmの輪切り、生しいたけは、石づきを取り、薄くスライスしておく。
- ③ 丁字麩は1個を4等分に割り、水につけてもどしておく。
- ④ 鍋に油を熱し、2cm角に切った鶏肉を炒め、色が変われば、たまねぎ、にんじん、ごぼうを加えて炒める。
- ⑤ ④の材料がしんなりしたら、赤こんにゃく・しいたけ・調味料・水を加えてしばらく煮込む。
- ⑥ 全体に味がしみたらねぎ・水気をしぼった丁字麩を加える。
- ⑦ 出来上がりに溶いた卵を流し入れて仕上げる。

地域包括支援センターだより



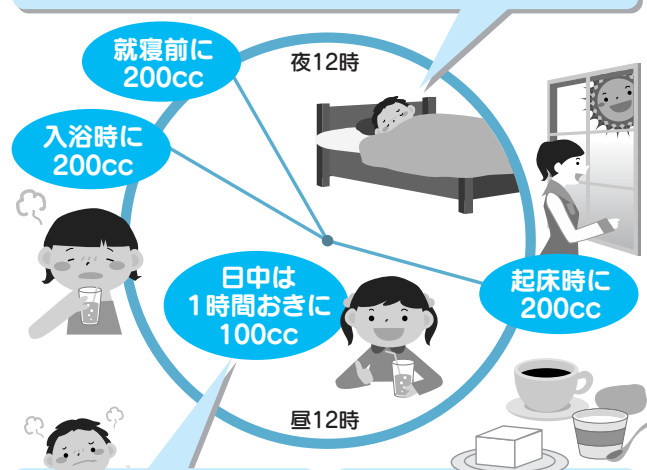
夏手前から熱中症にご用心

近年、急に気温が上がる時期に家の中で脱水状態になり、体調を崩すお年寄りが増えています。特に高血圧、心臓病、肝臓病、腎臓病、糖尿病などの持病のある人や、パーキンソン病、てんかん、精神疾患などの持病で薬を飲んでいる人は、脱水状態になると、もともとの持病が悪化することがあります。

夜間、トイレに行かなくても済むように寝る前の水分摂取を控えても、老化により内臓の機能が落ちてくると、昼間より夜に尿量が増えてしまうことがあります。寝る前の水分制限は、朝方、脱水や脳卒中の危険性が高くなり危険です。

お年寄りには喉が渇いていることを感じにくくなっていますので、これからの季節、喉が渇く前に水分摂取することを意識して夏を乗り切りましょう。

夜間に多量に汗が出て体の水分が奪われています。朝方の脳卒中発作の予防には前日からの水分補給が重要です。



水分は一度にたくさん飲んでも、体に取り込めません。こまめに水分をとることがコツです。

水、茶以外にも果物、豆腐など水分を多く含む食品からも水分はとれます。



お問い合わせ
健康福祉部 福祉支援課
☎55-8110 ☎55-8130