

おめでとう

【発行者】
 社会福祉法人 香東園
 特別養護老人ホーム岡本荘
 電話 087-885-2828
 第145号 2013年7月17日発行

7月号

外食&ぬい絵



アイスおいしいね〜



朝顔、上手に塗
れました☆



七夕はそうめんの日?!

7月7日は「七夕」。織姫と彦星が1年に1度だけ出会える日です。この日が「そうめんの日（乾めんの日）」でもあることをご存じでしたか？

なぜ、「七夕」が「そうめんの日」なのかといえは、平安時代の書物（延喜式）に「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」と書かれていて、7月7日に宮中でそうめんを食べていた習慣が一般に普及したことが、その由来だそうです。実際、そうめんは小麦粉を原料としているので栄養価が高いのに加え、消化が良く、食べやすいので、夏バテで食欲がなくなるこの季節にはぴったりです。原料となる小麦粉には、主成分の炭水化物やたんぱく質のほか、脂質やビタミン（B1、B2、E など）、ミネラル（カルシウム、マグネシウムなど）といった多くの栄養成分が微量ながら含まれています。とくに、カルシウムの量は、ごはん茶碗1杯分（約150g）と比較して、そうめん1食分（約80g）のほうが、約8倍多く含まれているそうです。ただ、ビタミンAやビタミンCは全く含まれていないので、そうめんだけというのではなく、いろいろな野菜や具を加え、栄養を補いながら食べるのが良いみたいですね。

よく薬味で使われる「ねぎ」には、ビタミンA、ビタミンCが豊富に含まれているので、ねぎをたっぷり入れて食べるのもオススメです。

7月行事予定

- 4、11、18、25日(木)音楽クラブ 10:00〜
- 9日(火)コーヒーショップ 14:00〜
- 17日(水)移動喫茶 13:30〜
- 24日(水)げんき会訪問 14:00〜
- 27日(土)国分寺ウィンドオーケストラ演奏会
- 29日(月)川岡小学校ボランティア ~8/2まで

ボランティアありがとう

- 川岡地区社会福祉協議会
 馬場美苗 貝原直子
 鎌田幸子 多積尚子
 げんき会 (敬称略)

