

給食だより

2026

夏号



夏の行事食

7/7 七夕(昼食)

えび散らし寿司、夏野菜の煮浸し、七夕そうめん汁

2026年6月発行

編集・発行

青山病院栄養管理委員会



夏を彩る溪流の恵み・鮎



「溪流の女王」と呼ばれる鮎は、昔から人々に慣れ親しまれてきた魚です。鮎には良質なたんぱく質の他、青魚に多く含まれるEPA、DHAが豊富に含まれています。

また、内臓にはビタミンA、D、B₁₂や鉄分などが多く含まれており、風邪や貧血対策にも役立ちます。丸ごと食べられるため、骨粗鬆症の予防に必要なカルシウムやリン、ビタミンDもしっかり摂取できます。夏の味覚として親しまれる鮎を、この季節にぜひ味わってみてはいかがでしょうか。

(担当：回復看護師)



透析治療中の方へ

夏場の水分補給についてのポイント

①水分をとる時はがぶがぶ飲まない
少しずつ口に含みゆっくり飲むようにしましょう。



②氷を時間をかけてなめる

氷1個の水分は15~20mlです。食べ過ぎには注意しましょう。



③汗をかくとミネラルやビタミンも失われる

ミネラルが含まれノンカフェインの麦茶がおすすめです。



④冷たい飲み物は要注意



冷たい飲み物は飲み過ぎてしまうため飲み物は常温のものを摂取しましょう。

(担当：管理栄養士)



栄養管理委員の紹介



竹内博美看護師

一言コメント

暑い時期は、気づかぬうちに水分や栄養が不足し"脱水"や"栄養不足"のリスクが高まります。1日を通してこまめな水分補給とタンパク質を意識した食事を取り入れて、体調の変化に早めに気づくことが大切です。