

端山だより 89号



社会福祉法人 端山園
ヴィラ端山
特別養護老人ホーム
短期入所生活介護
通所介護 / 居宅介護支援

地域密着型特別養護老人ホーム はやま
京都市伏見区醍醐下端山町 36

<https://www.villa.or.jp>

地域密着型ケアセンター いまくまの
東山区今熊野北日吉町 61-10



山内 幸雄理事長が、社会福祉功労者
として瑞宝双光章を受けられました。



夏の食材

管理栄養士 佐々木 理恵

暑い日には食欲がなく、冷たいものばかり取ってしまいがちですが、体の健康維持のためには、栄養を採ることが大切です。鶏むね肉には良質なたんぱく質、トマト・ピーマン・なすなどの夏野菜にはビタミン、きゅうりにはミネラルの一つであるカリウムが豊富に含まれています。しっかり食べて夏バテを防止しましょう。



おすすめ!

夏バテ防止レシピ

★鶏むね肉ときゅうりの香味和え



(4人分) 鶏むね肉 1/2 枚
きゅうり 2 本 大葉 3 枚
濃口大 2 酢大 2
砂糖小 1 中華味小 1
ごま油大 1

作り方：むね肉は塩と酒をかけフォークで穴を開け、耐熱容器に入れレンジでチンし蒸し鶏にしておく。粗熱が取れたらほぐす。きゅうりは板ずりをし皮を縞に剥き、斜め半月に切る。調味料を混ぜて刻んだ大葉を入れ、具材を和えて出来上がり！

★具だくさんカレースープ (4人分)



牛肉スライス 200g
玉ねぎ 1/2 ケ
トマト 1 ケ なす 1 本
ピーマン 1 ケ 冷凍
コーン大 2 水 600cc
コンソメ小 2 カ

レー粉小 1/2 しょうゆ少々 油・塩こしょう適量

作り方：鍋に油を引き牛肉を炒める。乱切りにした野菜も入れ塩こしょうし炒める。水を入れ具材に火が通ったら調味料を入れ、出来上がり！

『端山だより 89号』発行日 令和7年7月吉日

発行所 社会福祉法人 端山園 ヴィラ端山 京都市伏見区醍醐下端山町 36

発行者 山内 悠輔 ヴィラ端山編集委員