



行事のお知らせと8月9月・報告7月後半から

敬老の日の祝い膳
九月十八日

鯛めし
清汁
てんぷら盛合わせ
茶碗蒸し
湯菜と胡瓜の和え物
果物
梨黄桃

おやつ
鯛最中

敬老の日
いつもありがとうございます

8月その他予定



8.16

行事食

8.17

2階夏祭り

8.23

誕生会

8.30

3階夏祭り

八月行事食

盛夏のお楽しみ膳

8月16日

菜飯

しんじょの薄葛椀

てんぷら盛合わせ

ゼリー寄せ

フルーツ 西瓜

おやつ おはぎ



7月8月食事報告

他にもゴーヤチャンプルや冬瓜の葛煮、オクラなど夏の野菜、サルサソースなどの夏の献立も召し上がって頂いています。おいしく食べて元気に夏を楽しみます。



7.30 土用丑の日 うな玉丼



7.19 茄子と唐揚げの薄葛あん



7.28 誕生会 お赤飯 めばる炊き合わせ



8.5 冷やし中華



7.11 治部煮 (石川の郷料理)

喉が渴くその前にこまめに「水分摂取」

残暑お見舞い申し上げます。昼夜の気温がピークになる今。熱中症対策が必要です。「喉が渴いたな。」と感じた時にはすでに脱水症状の入口です。喉が渴く前に、一日を通して水分をとる必要があります。成人が飲んで摂る必要のある水分量の目安は、一日に1.2リットルとされています。



1日1.2リットル

水分をを摂りたいタイミング



起床後就寝前



入浴前後



運動の前後

食事に水や麦茶を添えたり、午前・午後にティータイムを楽しんだり水分をとるタイミングを増やしましょう。なお、アルコールを含む飲料は脱水症状になりやすく、水分補給になりません。

厚生省「健康のために水を飲もう」推進運動より