



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

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。

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

厚生省「健康のために水を飲もう」推進運動より