





行事のお知らせと6月7月・報告5月後半から

七夕のお楽しみ膳
ライフモア保土ヶ谷 七月七日

七夕そうめん
てんぷら 盛り合わせ

しんじょの銀あん
盛り合わせ

果物
メロン 白桃缶

おやつ
和菓子 七夕

その他行事

- 6月18日 父の日
- 6月28日 誕生会
- 7月7日七夕



- 6月クッキング
・梅ジュース作り日程未定
・各フロアでクッキングレク
- 6.19 3階ピザ
 - 6.22 2階チーズドーナツ

父の日

- 押し寿司 穴子など
- 清まし汁
- 煮物
- 酢の物
- 果物
- サクランボ



5月6月食事報告

おいしく、楽しく、安全に！5月の食事を紹介。季節も感じて。いつもの食事から。



5.14 母の日オムライス・シチュー



5.23 鶏照り丼



5.24 誕生会 お赤飯



5.30 鮭ちゃんちゃん焼き・蔬煮

ご存じですか

健康日本21

厚生労働省は、2024年度からの「健康日本21（第3次）」で、1日当たりの食塩摂取量を前回から1グラム少ない7グラムに変更します。高血圧や脳卒中などのリスクを減らすためです。日本食は米を主食として、魚介を中心に洋風化の影響もあり、肉、乳製品もある混合型の食事となってバランスの取れた長寿食になっています。ただ一つの欠点は塩の摂取が多くなっていること。そこで健康日本21では次回目標を減塩ということになりました。まずはできるところから始めましょう。

- ラーメンの汁は半分以上残す
- 汁物は1日1杯にする
- 野菜を1品増やす
- 醤油やソースは味を見てからかける
- 買物時は塩分表示をチェックする
- 酢やスパイス使って減塩料理を作る

