







平成 23 年 7 月 1 日

栄養だより

日差しは日ごとに強さを増し、夏もいよいよ本番になっていることを感じます。今月は半夏生に始まり、七夕、土用の丑の日など季節の大切な節目があります。また、日々暑くなるこの時期は体調を崩しがちにもなります。特に気をつけたいのが、脱水、熱中症です。予防には汗をたくさんかきそうな前にただの水でなくコップ1杯程度のスポーツドリンクを飲むことをおすすめします。そこで、梅干を利用した自家製のドリンクを紹介しします。梅干1粒を水500mLから1Lに溶かし、大匙1の蜂蜜を加えてください。レモン汁を加えると爽やかな風味になります。梅干はスポーツドリンクの成分、食塩、クエン酸、塩化カリウムを全部含みます。吸収をよくするブドウ糖を含む蜂蜜も加えましょう。喉が渴いたときはもう脱水は始まっています。事前の予防策が、大切です。(1歳未満は禁です。) 今年省エネで室温も高くなっています。室内での脱水もお気をつけください。

 果物 メロン・白桃缶 	 七夕そうめん てんぷら盛り合わせ 京合わせ銀あん ライフモア保土ヶ谷 平成二十三年七月七日	 七夕のお楽しみ膳 七月行事食  
--	--	---

6・7月の行事

* 季節の食事 7月21日土用の丑の日は鰻丼です。



7.7 七夕行事食



6.19 父の日の行事食



6.30 梅ジュース作り: 納涼祭のかき氷シロップに!

食中毒予防のためお願い。食物の差し入れは原則禁止となっています。

- 季節柄、生ものの差し入れは、ご配慮ください。
- 差し入れは、面会時に食べきれぬ量で、残りは、お持ち帰りください。
- 食べ物をお召し上がりの際は職員にお知らせください。

