



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
九月十六日

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

八月行事食
盛夏のお楽しみ膳
八月十三日

菜飯
しんじよの薄葛椀
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

その他行事

8.28 誕生会 赤飯とケーキ

8.31 夏祭り

9.9 季節の味 重陽の節句 栗ご飯と菊の料理

7月8月食事報告：旬の食材を利用しながら、夏を感じて食べて頂くように努めます。



7.24 土用の丑の日 うな玉丼



7. 27 ちゃんぽん麺 焼売

温度」「水分」「食事」を味方につけて熱中症予防

温度 過ごす場所の温度をコントロール

- 室温 28度
- 湿度 40~60%を目安に



水分 体温コントロールには十分な水分補給が必要

- 成人は1日1.2Lの水分補給
- のどが渴いたとき以外にもこまめな水分補給

寝る前にもしっかり水分補給 X 6



食事 食事から水分と栄養をしっかり摂取

- 3食きちんと食事をとる
- ビタミンB1を意識してとる



8.3 冷やし中華 餃子等



8.5 麻婆茄子 さつま芋の甘煮等