



# 宝寿会 給食だよ!



## お盆 (盂蘭盆会)

日本に古くから伝わる風習であるお盆。多くの地域で夏休みにおこなわれる、伝統的な先祖供養のイベントです。お盆は、正式には「盂蘭盆会(うらぼんえ)」と呼ばれます。そしてお盆とは、亡くなられた方やご先祖様の霊魂(たましい)が、あの世と呼ばれる世界(浄土)からこの世(現世)に戻ってくる期間のこと。故人が生前過ごした場所、主に自宅でお迎えして、冥福を祈るとともに霊魂を供養する機会となっています。

地域によって時期や期間が違います。7月15日がお盆では重要な意味を持ちますが、旧暦を基準にしたお盆は8月15日を中日とし、8月13日から16日にかけての4日間。新暦を基準にしたお盆は7月15日を中日とした7月13日から16日の4日間になります。



### 7月の行事食

#### 7月7日「七夕」



「七夕そうめん」  
そうめんは食べやすく好評です♪

#### 7月30日「土用の丑の日」



年に1度のうなぎ「ひつまぶし」を提供しました。



### 食事と生活習慣で夏バテ予防!

#### ①栄養バランスの良い食事

たんぱく質、ビタミン、ミネラルを積極的に摂り、丈夫な身体をつくりましょう!

#### ②しっかり水分補給

喉が渇いたと思った時にはすでに脱水が始まっています。少ない量でもいいのでこまめな水分補給を心がけましょう。

#### ③質の良い睡眠

気温も湿度も高く寝苦しい夜にはエアコンや扇風機を活用しましょう。風が直接当たると冷えすぎてしまうので気を付けてください。

#### ④適度な運動

人は汗をかくことで体温調節をしているため、汗をかく能力を高めることは夏バテ予防につながります。

炎天下での運動は熱中症リスクが高いため、涼しいところで水分補給をこまめにしながら、適度な運動を試みましょう。



### 宝寿会 ~夏祭り~



- 8/4(日) 夕食  
ケアハウスにて…  
「夕涼み会」
- ・ビビンバ
  - ・焼き肉
  - ・中華スープ
  - ・漬物
  - ・フルーチェ

- 8/28(水) 昼食  
特養にて…  
「納涼祭」
- ・焼きそば
  - ・唐揚げ
  - ・枝豆
  - ・中華スープ
  - ・杏仁豆腐



ビールやジュースも提供予定!  
食後には花火も行います★

おやつには「おが」や  
らくがきせんべいなど  
屋台メニューも提供予定!



### 旬の食材



野菜  
きゅうり とうもろこし オクラ

果物  
メロン ぶどう 桃

魚介  
うなぎ イカ タコ ホタテ

