7月 宝寿会　給食だより

梅雨が明けるとどんどん暑くなり、本格的な夏が始まります。脱水や熱中症になりやすい時期です。
３食きちんと食べてしっかり眠って体力をつけ、こまめな水分補給を心がけましょう！

６月の行事食

和菓子の日

６月１５日に
ケアハウスにて
「和菓子の日」
イベントを開催!
ジメジメしたこの
時期にピッタリな
梅くずきりを
黒糖饅頭とともに
提供しました！

和菓子の日　とは・・・

平安時代に流行していた疫病を鎮め、健康招福を祈るために餅やお菓子を神前に供えたのが始まりと言われています。そして現代、全国和菓子協会が6月16日を「健康を祈って和菓子を食べよう！」と”和菓子の日”と制定しました。

7月の行事食

7日（火）　七夕
七夕そうめん
星のコロッケ
カリフラワーの甘酢漬
七夕ゼリー

26日（日）　土用の丑
ひつまぶし
即席漬け
フルーツ
お吸い物

土用の丑の日

2026年の土用の丑の日は7月26日です。
宝寿会では行事食として、当日に
「ひつまぶし」を提供予定です。

うなぎには健康維持に欠かせないビタミンやミネラルが含まれています。血液をサラサラにするEPAや、現代人の多くが悩まされる目の疲れの緩和に効果的とされるビタミンAなども豊富です。

旬の食材

野菜　：　トマト　ピーマン　パプリカ　えだまめ

果物　：　もも　スイカ　パイナップル

魚介　：　うなぎ　あなご　あじ　すずき

熱中症対策にクエン酸！

熱中症とは高温度の中で体内の水分や塩分のバランスが乱れて体内の調整機能がおかしくなる現象です。

熱中症による脱水症状を防ぐためには水分と合わせてナトリウムなどのミネラルをとることが大切です。クエン酸はミネラルの吸収をサポートし、熱中症対策にも効果的です。