8月 宝寿会　給食だより

お盆　(盂蘭盆会)

盂蘭盆会（うらぼんえ）とは、お盆の正式名称で祖先や故人の霊を迎え入れ、供養する期間を指します。旧暦の7月１５日前後を中心に行われる仏教行事です。
精霊馬に込められた願いはご存じでしょうか？キュウリは馬を、ナスは牛を表しており、キュウリの馬はご先祖様の霊が帰ってくるときは早く家に帰ってきてもらうため。ナスの牛は、帰るときにはゆっくりと景色を楽しみつつ帰ってほしいため」という願いが込められています。亡くなってしまったご先祖様と少しでも同じ時間を過ごしたいという想いが、馬と牛をお供えする風習を生んだのです。

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
気温も湿度も高くて寝苦しく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ので涼しいところで水分補給をこまめにしながら、適度な運動をしてみましょう。

宝寿会　～夏祭り～

8/2（日）夕食
ケアハウスにて…
「夕涼み会」
- ちらし寿司
- てんぷら
- フライドポテト
- アメリカンドッグ

etc…

8/26(水)　昼食
特養にて…
「納涼祭」
- 焼きそば
- じゃがバター

etc…

おやつやデザート、出し物も計画中！
当日をお楽しみに♪

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

令和8年8月　栄養士