



宝寿会 給食だより



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」



メインは「七夕そうめん」



7月23日「土用の丑の日」

メインは「ひつまぶし」



7月14日に…

宝寿会では夏らしい献立として、「夏祭り風メニュー」の提供しました♪ *写真: ケアハウス提供



真夏日 猛暑日

今年も真夏日・猛暑日が続きそうです!

冷房を適度に利用し、衣類の調節、水分補給など、室内にいても熱中症になるそうなので、予防を心がけましょう。

- 夏日 … 最高気温が25度以上
- 真夏日 … 最高気温が30度以上
- 猛暑日 … 最高気温が35度以上

外気温が35度を超えてしまうと、熱がこもってしまう部屋の中では、室内温度が40度を超えてしまうことも…

熱中症予防

- ①日頃から体調管理を心がけて 毎日の体温計測や健康状態の確認
- ②暑さを避けて喉が渇く前から水分補給 涼しい服装や日傘・帽子の活用 汗をかいた時は塩分補給も
- ③エアコンを使用し室温を適度に 室温を確認しながらこまめに温度の再設定を

暑さを我慢せず、少しでも体調が悪いと感じたら、無理をしないで、自宅でゆっくり過ごしましょう。

8月の行事食

15日(月) 「盂蘭盆会」 (うらぼんえ)

- 献立)
- ・うどん
 - ・天ぷら
 - ・チキンサラダ
 - ・水ようかん

館林名物

「うどん」



※内容が変更になる場合があります。

日本の行事

終戦 ⇒ 戦没者を追悼し平和を祈念する日

8月15日は日本人にとって大切な日。「終戦の日」です。太平洋戦争における日本の降伏が1945(昭和20)年8月15日の正午から玉音放送で国民に伝えられました。あれから77年が経ち、戦争を知らない世代も増えてきました。現在では「戦没者を追悼し平和を祈念する日」と呼びます。これからも、語り継いで平和な日常を大切に生きていきたいです。

