



宝寿会 給食だよ!



梅雨が明けてどんどん暑くなり、本格的な夏が始まりました。脱水や熱中症になりやすい時期です。食事を3食きちんと食べて体力をつけ、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



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。



ケアハウスでは6月20日にねりきりとようかんを、特養では23日にようかんとケーキの盛り合せを提供しました!ねりきりとようかんは職員で手作りしました。

皆さんに「おいしい!」と喜んで頂けました♪



7月の行事食

7日(日) セタ

セタそうめん
星のコロッケ
カリフラワーの甘酢漬
フルーツ



24日(水) 土用の丑の日

ひつまぶし
もずく酢
フルーツヨーグルト
お吸い物



土用の丑の日



2024年の土用の丑の日は7月24日と8月5日の2日間です。宝寿会では7月24日に行事食として「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。