

8月の給食だよ!



いよいよ夏本番!と思ったら連日の猛暑、朝から蝉の声! さらに暑さが増します。この暑さに利用者様もやや食欲が落ちているようです。給食には、夏バテ予防のためにも、色々な夏野菜を使用していますのでお楽しみ下さいね。



2019

8月の主な行事・献立

8日 パンバイキング 21日 お誕生会
13日 ぼたもち 28日 納涼祭

B棟リクエスト

15日 ハンバーグ

19日 あんかけチャーハン

28日 かやくご飯

29日 キーマーカレー

30日 スパゲテーナポリタン

7月10日 利用者様も参加したおやつレクリエーションを開催しました~!(^^)! 進んで参加されてました~。



水分補給で熱中症予防を

熱中症

予防と対策のポイント



熱中症は夏の強い日差しの下でなく、室内で起こる事もあります。この時期は汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渴きを感じなくとも、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるように常にそばにおいて置くと良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物・水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。 作成者:清水園美