

栄養通信 7月号



おやつ作り体験6月5日,10日,16日,29日



南瓜団子



甘じょっぱいお焼き風です

梅羊羹

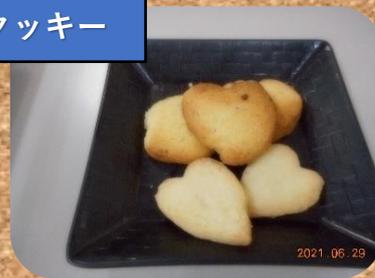


サッパリとした甘さです

あじさいゼリー



梅クッキー



行事食



入梅メニュー

- ・梅じゃこご飯・アジフライ
- おやつ=練り切り (あじさい)

～感想～

「骨がなくて食べやすいね」

「あじさいきれいだね」



父の日メニュー

- ・味噌カツ・マカロニサラダ
- おやつ=練り切り (黄色いバラ)

～感想～

「味噌カツ食べ応えあるねえ」

「蝶ネクタイ可愛い！食べるの勿体ない」



7月の行事予定

- 09日 手作りおやつ体験
- 13日 ご当地銘菓
- 15日 お誕生日会
- 17日 手作りおやつ体験
- 19日 手作りおやつ体験
- 27日 手作りおやつ体験
- 28日 お楽しみおやつ（和菓子）



熱中症に気を付けましょう

暑い夏がやってきます。熱中症にならない為のポイントを紹介します。



①こまめに水分補給をしましょう。

のどが渇く前に水分補給を（沢山汗をかいた時は塩分も忘れずに）



②暑さを避けましょう。

エアコンや扇風機を上手に使い室内の温度・湿度を調節しましょう。
又暑い日や時間帯の外出は避けるようにしましょう。

③周囲を見てマスクを外しましょう。

気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意です。人との距離が十分にある時は、マスクを外すなどの対応をしましょう。

④暑さに備えた体作りをしましょう。

暑くなりはじめは、体が慣れていないので要注意です。日頃から適度に運動をして体力を付けておきましょう。

⑤日頃から健康管理をしましょう。

日頃から体温測定・健康チェックをし、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で休みましょう。

