



# の給食だよ!



2021

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。

## 8月の主な行事・献立

2日 郷土料理

栃木 かんぴょうの卵とじ

13日 ぼたもち

18日 お誕生会

26日 凍結含侵食 (キザミ食)



## C棟リクエスト

27日 天ぷらうどん

31日 塩焼きそば



## 郷土料理 (栃木県)

栃木では、一般家庭でよく作られるかんぴょう料理の一つ。水で戻したかんぴょうをだし汁で煮て、味付けをし、卵でとじる料理。



## 7月の好評料理

セタそうめん



うな重



## 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:久間田園美**