



暑い夏がすぐそこに迫っています。この時期は夏バテにより食欲がわかないことや、水分補給が十分にできず脱水を起こす可能性があり、十分な注意が必要です。

当施設においても、定時の水分補給を行い脱水予防に努めております。又、3食のお食事も栄養面での偏りが無いよう作成し、ご提供しています。

今後の行事食日程

7月 七夕御膳

10月 セレクト食
おかずを選んで頂きます

8月 納涼祭
料理クラブ

11月 お好み給食（出前）

9月 敬老お祝い膳

12月 クリスマスメニュー

左の行事食以外にも、毎月献立には、全国の郷土料理や食の記念日に因んだお食事を提供しています。混ぜご飯や麺類の提供も行い、飽きのない献立を目指しています！

当施設の食事や行事食の写真

普段の食事



1/1

正月お祝い膳



麺もお出し
します



3/3

ひな祭りのちらし寿司



2/15
出張にぎり寿司



4/3

花見弁当



2/3
節分



6/9

セレクトメニュー実施



or

5/13

ケーキバイキング



誕生会のお祝い膳



毎月、第3土曜日には、

「誕生会」を実施しています。

冬場にはお刺身をお出ししたり、調理師が腕をふるったデザートをご用意したりしています。4月には、100歳に

かしわ餅風
おやつ



なられた方に特別なケーキをお出ししました！



栄養関係イベント

料理クラブ

たこ焼き作り



ケーキデコ



ぼたもち
作り



随時、6~8名を対象に料理クラブを行っております。懐かしい和菓子や、初めてのたこ焼き作りに挑戦していただきました！

ホーム喫茶

毎月、喫茶店風にデザートとコーヒーなどの飲み物を用意して入所者様に楽しんでいただいております。季節によってデザートの種類を変え、ご提供しています！ボランティアの方にも多く参加していただき、入所者との触れ合いを大切にしています。



☆夏に体力を低下させないためには☆

栄養のポイント

夏は暑さにより消化機能の低下し、食欲が減退してしまいます。特に、タンパク質の摂取量が減ると一層疲れやすくなり体調を崩してしまいます。のど越しのよい「そうめん」や「うどん」などを選ぶ際は、トッピングとして卵やお肉などを添えると良いでしょう。



水分補給

普段、汗をかいて体温調節を行っていますが、水分の補給が不足してしまうと、体温調節ができず夏バテや熱中症を引き起こしてしまいます。そのため、のどの渇きを感じる前に、水分補給することが大切です！又、汗と一緒にミネラルも失われているためスポーツドリンク等を活用しましょう。



夏場の食中毒に注意！

一年中食中毒には注意が必要ですが、特に夏場は細菌の食中毒発生が増加します。湿度・気温共に高くなる時期は、細菌性食中毒菌の過ごしやすい環境です。当施設でも衛生管理に努め、食事調理時の温度管理や、入所者の介助の前後に適切な手洗いをするなど注意しております。食中毒を起こす細菌の情報を以下に載せます。

細菌の好きなもの



栄養



水分



温度

予防の3原則



つけない

清潔



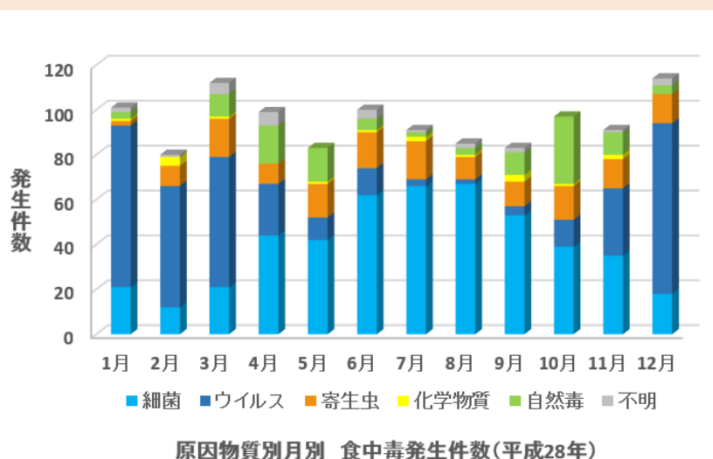
増やさない

迅速/冷却



やっつける

加熱



栄養士より

毎日の食事の観察や体重の変動、ご本人への傾聴などを踏まえ、栄養ケア計画書を作成しております。来所時や郵送にて計画書への同意のサインをお願いしておりますが、毎回ご協力をいただきありがとうございます。今後も、入居者に寄り添った栄養ケアを行っていきたくと思っております。

