



今月の給食だより

令和元年
7月号

ライフホーム城山
施設長 西川慶次
管理栄養士 武内真理

旬の食材を献立に取り入れて...

夏の旬の食材として、とうもろこしや茄子を使った料理をお出ししました。

メニューは「もろこし御飯、白身魚のずんだ揚げ、焼き茄子、茶碗蒸し」です。

もろこし御飯は黄色いとうもろこしが目立ち、入所者も大変喜んでいらっしゃいました。

茶碗蒸しはアクセントとして、練り梅が添えられており、又具材としてシラスがふんだんに入っていたため、食べ応えがありました！



6/15 誕生会

お祝い膳は「赤飯・天ぷら盛り合わせ、炊き合せ、すまし汁、二色羊羹」をお出ししました。

今月の誕生者は、5名の方です。その内、同じ誕生日の方もいらっしゃいました！

誕生会には、ボランティア「B&G」の3名の方が来てくださり、ギターとハーモニカで素敵な音楽を奏でてくださいました。

参加者は音色に合わせて、昭和から平成までの懐かしい歌を唄われました♪



脱水症・熱中症に御注意！

身体の中の水分は、汗をかいたり、尿として排出される以外にも、身体の表面からどんどん失われています！特に、これからの夏の季節は気温が高くなるため、脱水症や熱中症の危険が高まります。しっかりと予防しましょう！

まず、水分はこまめにとることが大事です。高齢になるにつれて水分を身体の中に蓄えておくことが難しくなります。その為一回に大量に飲むのではなく、起床時・朝食時・10時のおやつ時・昼食時等こまめに分けて飲むことが大事です！

又、熱中症は屋外だけでなく室内でも起こりうることを覚えておいてください。室内の湿度や温度に注意し、汗をかいていなくても水分が失われていることを忘れずに！

尿の色が濃かったり、手の甲の皮膚をつまんでみてすぐに戻らない場合は脱水を疑いましょう！



令和元年7月の予定!!

行事食&イベント食



7/10・24 特養ホーム喫茶

旬の白桃や、七夕に因んだ星を彩ったケーキなどをご用意する予定です！

デサービス喫茶は7/19です！

7/6 七夕御膳

ちらし寿司をお出しする予定です！

7/27 土用の丑の日

うなぎの代わりに穴子をご用意いたします。

7/24 料理クラブ

6～8名の方と一緒に、おやつ作りをします！何を作るかは当日のお楽しみです！