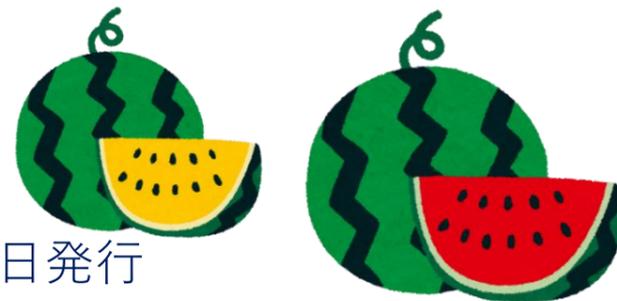




# 美星苑☆栄養お便り



2024年7月19日発行

梅雨も明けこれから夏本番です！涼しいお部屋で過ごしていても夏バテや脱水にかかることも・・・水分補給は小まめにしましょう



7月7日は七夕の行事食でした。七夕ゼリーは職員手作りで見た目も味付けも大好評でした

## いろいろな夏バテ

### ①「胃腸の夏バテ」

冷たいものを摂りすぎると胃腸が冷えて消化吸収の低下に。

→ 温かい飲み物や食べ物を摂りましょう



### ②「冷房による夏バテ」

エアコンの設定温度は25～28度が良いとされています。外の気温と差が大きいと身体への負担が強くなります。

→ 薄手の上着や靴下を利用しましょう



### ③「こころの夏バテ」

暑さでやる気を失くしたいイライラしたい心のバランスも乱れがちに。→運動をしたい、睡眠をしっかり！

7月の郷土料理は石川県！オムライスの上にフライがのったハントライスでした。皆様完食でした



## 8月の行事食は...

予告

- ・ 8月11日（日）・・・山の日
- ・ 8月12日（月）・・・郷土料理（島根県）
- ・ 8月26日（月）・・・セレクトメニュー
- ・ 8月28日（水）・・・おやつレク