

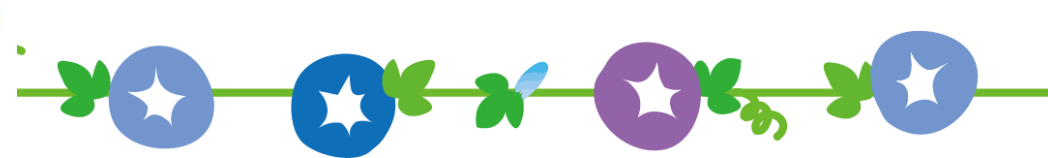


栄養室 & 厨房便り

7/14・21 に流しそーめん
実施しました



1Fの様子です
7/14 実施



2Fの様子です
7/21 実施



麺が大好き
なのよ
楽しみだわ



夏の暑さから体を守る!

【脱水症・熱中症に注意!夏の暑さに備えましょう】

- ・脱水症の症状→「食欲がない」「元気がない」
- ・脱水がすすむと→「頭痛・嘔吐・めまい」
- ・更に進行→血液が凝固され脳梗塞や心筋梗塞、腎臓障害の恐れも出てくる

《脱水・熱中症予防》

- こまめに水分補給をしよう
(スポーツドリンク・経口補水液は糖分・塩分が多いので注意が必要)
- ・発熱・嘔吐時
- ・運動中、発汗時
- ・飲酒した時
- ・のどが渇く前に(※高齢者取を目安は1時間に数回摂)
- 暑さを避ける
- ・室内でもクーラー等つけて過ごす
- 急激に暑くなる日は要注意
- ・梅雨の合間に突然気温が上がった日等は熱中症が増えるので注意
- 暑さに備えた体力作りをしておこう
- ・日頃よりウォーキング等、汗をかく習慣を身に付けておきましょう

流しそーめんを食べてから
更に一人前のそーめんを
提供しました
皆様すごい食欲です
食べ残しは
ほとんどありませんでした

7/14 昼食献立



7/21 昼食献立



そーめん
も付きましたが撮り忘れてしまいました

