

栄養だより H27.8月号

8月の献立

1日(土) お好み焼き→調理師による手作りです!

(写真はイメージです) 5日(水) カレーうどん・豆乳プリンあずきのせ

6日(木) 天丼

10日(月) 鮭とアスパラのクリームスパ

紅茶ゼリー みかん添え

12日(水) 散らし寿司・ハモのお吸い物

15日(土) カツオの竜田揚げ

『8月中旬から9月下旬を戻り蟹と呼び蟹の旬になります』

18日(火) ジャージャー麺

20日(木) 三色丼・マンゴーと桃のヨーグルト和え

23日(日) 冷やしあんかけ茶碗蒸し

24日(月) 冷やしおろし肉うどん

27日(木) 海老カツ&ミニ豚カツ

29日(土) ロコモコ丼



(※食種や材料の関係によって、メニューが変更になる場合があります。)

栄養ひとくちメモ [熱中症について]



熱中症とは、高温環境のもとで体温が異常に上昇し「めまい、頭痛、吐き気、異常な発汗」などの症状が出ることを言います。悪くすると失神し救急車で運ばれる事態となります。運動をしている場合に多いですが部屋で安静にしている場合でも高温環境の状態では、熱中症になりやすくなるので注意が必要です。冷房が苦手な、喉の渇きに気づきにくい方は気をつけましょう。

予防・・・暑いとき無理な運動はしない 気温が高い時ほど、湿度が高い時ほど注意しましょう。汗をかく前に水分補給をし、発汗時は早めにこまめに補給する。塩分と糖分を含んだ物が良いです。のどの渇きは高齢になるほど感じにくくなりますので水分補給に気をつけて下さい。服装は軽装にし、素材も吸湿性や通気性のよいものを。外出時は帽子も着用しましょう。

