

7月の給食だよ!



障害者リハビリテーションセンター

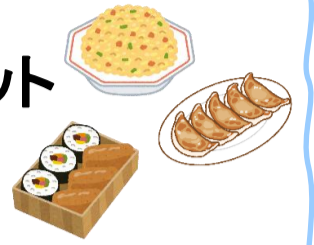
今月のメニュー

- 7日 七夕行事食
- 16日 選択メニュー
- 24日 お誕生日祝膳
- 31日 土用丑の日



さざんかクエスト

- 20日: チャーハン+餃子セット
- 24日: 寿司(助六寿司)



前月のメニュー紹介

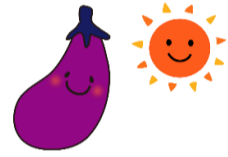
6/25昼食 お誕生日祝膳

- 献立内容
 あなごちらし
 すまし汁(とろろ昆布)
 季節の天ぷら
 オクラと湯葉の和え物
 とうもろこし
 フルーツ(すいか)



夏野菜を使用した献立

全粥/極きざみ食



ペースト食



7月の選択メニュー内容(7/16昼食実施予定)

A: ごはん/キーマカレー

B: ナン/キーマカレー

C: 牛丼

脱水症、注意

図1 1日の水分の摂りかた (環境省・厚労省)

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

1時間ごとに コップ1杯
入浴前後や起床後も
まず水分補給を

・1日あたり
1.2L(1.2リットル)を目安に

ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

こまめに
ちょこちょこ

自分の飲水量は
足りている?

喉の渇きを
感じる前に
飲むように
しましょう!

令和2年度熱中症予防行動(リーフレット)より抜粋
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000642298.pdf>



早いもので、今年も半分が過ぎました。世界のあちこちで、戦争が絶えません。国内でも今、問題山積みで、今月は参議院議員選挙もあります。そんな時になんですが、一年を2等分すると、7月2日の昼12時半辺りが、ちょうど真ん中のような感じです。そんな7月には、「海の日」が平成8年7月20日から祝日として加わり、平成15年に7月の第3月曜日へと変わりました。それから「七夕」は、夏の夜空に向けて飾りたてた笹の葉に、願い事を書いた短冊を添えて祈りを込める日でもあります。さらに、「夏の暑さは鰻(ウナギ)を食べて乗り切ろう」と解(ト)いたのは、江戸時代の発明王「平賀源内(ヒラガケンナイ)」です。でも「土用の丑の日」とは言っていないんですが、何故か今年は19日と31日の2回あります。海の日とは例外として、7月は遠出せず近場で済む催し物が多い感じがしませんか? 普段着で向き合える分、アウトドア派にとっては、最適なレジャーシーズンなのかもしれません。暑さは、これからが本番です。うなぎを食べて熱中症に強い体を作りましょう。最後に、戦下に暮らす皆さんには、いち早い平穏な日々の訪れを願うばかりです。

