

# 🍉🍉🍉🍉🍉🍉 丑の日御膳 🍉🍉🍉🍉🍉🍉

お品書き  
うな井  
冬瓜の煮物  
赤だし  
スイカ  
奈良漬



7月30日の昼食は丑の日御膳でした。スタミナをつけて、今年の夏も元気に乗り切っていただけますように！



## 夏バテに注意しましょう！



暑いと冷たいものを飲みすぎたり、あっさりした食事が多くなりがちです。栄養も不足し抵抗力が低下してきますし、外と内の気温差で、体温調節も機能しにくくなります。熱帯夜で睡眠不足にもなり、大量の発汗で脱水にもなります。これが夏バテです！

バランスのとれた食事をとり、しっかり水分補給もして  
**今年の夏も乗り切りましょう！！**

### ビタミンB1

炭水化物を分解してエネルギーに変えるために必要な栄養素  
豚肉・うなぎなど



### アリシン

ビタミンB1の吸収を高める  
香味野菜の特有の香り成分であり、食欲増進効果もある  
ニンニク・ニラ・ネギ・タマネギなど



### クエン酸

疲労の原因となる乳酸の分解に役立つ  
柑橘類 (レモンやグレープフルーツ)・梅干し・酢など



# ひこばえだより

発行 医療法人社団やまを会

老人保健施設ひこばえ

<http://hikobae.main.jp>

〒731-3501

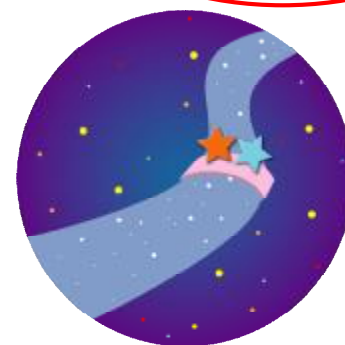
広島県山県郡安芸太田町大字加計 683-1

Tel (0826)25-0123

Fax (0826)25-0124

## 七夕御膳

7月7日は七夕御膳でした。涼しそうできれいな盛り付けを見ておられる皆様の目もキラキラと輝いていました。



お品書き  
三色そうめんの盛り合わせ  
冬瓜の煮物  
揚げ入りピンクのちらし寿司  
スイカ



七夕のおやつも、パフェ風にトッピングしてあり、皆様にはとても喜んでいただけました。





# 8月の行事予定



10日 誕生日会

齊藤美代子様(1日)

栗栖美保子様(14日)



7日 のど自慢大会

フルーツバイキング



# デイケアおやつ会

たこ焼き風海鮮焼きレシピ

材料：たこ焼き粉…100g

卵 …1個

水 …300cc

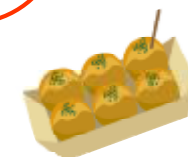
エビ・キャベツ

紅しょうが・ねぎ

- ① エビは3等分に切って、キャベツ・紅しょうが・ねぎは、みじん切りにしておく。
- ② 粉・卵・水を混ぜ合わせ、たこ焼き器の半分まで注ぎ、エビ1切れと刻んだ具材を適宜入れ、生地をいっぱいまで入れて、全体に火が通るよう回しながら5分くらい焼きます。



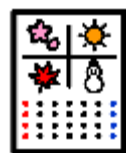
7月26日もデイケアおやつ会が行われ、刻む作業とひっくり返す作業が忙しいけど楽しそうでした。



# デイケア作業予定



第1週～第4週  
新聞紙エコバック  
花ふきん・刺し子  
カレンダー・塗り絵  
プリント



「ひこばえだより」にてお取り扱います。個人情報保護規定により、掲載の中止等、変更はいつでもお申し出頂けますので、お気軽に窓口までお知らせください。

## 編集後記

みなさん、こんにちは。やっと梅雨も上がり本格的な夏がやってきました。近年、各地でゲリラ豪雨という言葉をよく聞くようになり、その後は、被害が出ました。幸い、今回は、大きな被害がありませんでしたが、今度は、台風の季節がやってきます。備えあれば憂い無しといえます。日頃から、避難経路など、少しずつ気にとめておきましょう。

