

ゆとりあ栄養課便り 第36号



猛暑日が続いていますね。

暑い日が続くと、疲労が溜まり、胃腸が弱まって食欲減退します。そんな時はネバナ食品がとっても効果的です！

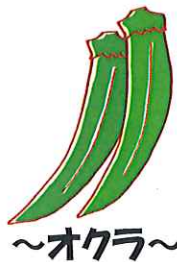
ネバナ食品は胃の粘膜を保護したり、免疫力を高めてくれる強い味方です。

また、ゆとりあでは少しでも“涼”を感じて頂こうと、そうめんや冷やし中華を提供しました。

冷たいメニューで“涼”を感じ、ネバナ食品で体を整え、暑い夏を乗り切りましょう！



≪ネバナ食材例≫



～オクラ～



～納豆～



～山芋～

～8月の行事食予定～

8日【季節食材の日】しょうが御飯

14日【季節食材の日】鰯の炊き込みご飯

19日 従来・ユニット誕生日会

20日【季節食材の日】

ハンバーグラタトゥイユソース

21日 デイ誕生日会

30日【からだ元気・野菜で元気】

七穀うどんのサラダうどん





第8回 ゆとりあ納涼祭



8月5日に施設で納涼祭を開催致しました。

利用者様には焼きそばや焼き鳥等の屋台を楽しんでいただいたり、地域のボランティアの方々のご協力の元、盆踊りやクラリネットの演奏会に参加して頂きました♪♪

ご家族様とも楽しいひと時を過ごして頂けたようで、利用者様のたくさんの笑顔を見ることが出来ました。

最後は、毎年恒例新人職員によるソーラン節。大盛況で幕を閉じました！！

