



# 栄養科だより



## イベント食 6月6日（金） 昼食



### ご飯

ブルコギ風

三色ナムル / 中華スープ

パイン缶

おやつ うめまんじゅう

## イベント食 6月11日（水） 昼食



### ビビンバ

ヤンニヨムチキン

びわ缶

中華スープ

おやつ あじさいゼリー

### 利用者様の感想

6/6 韓国風料理を提供しました。ブルコギ風は味が良いと好評でしたが、お肉が硬かったとの声も聞かれました。ナムルは味が薄いとの声が多くありました。一日の塩分量(6g未満)も踏まえて次回は検討します。

6/11 ビビンバはとても好評で残す方が少なかったようです。もう少し辛味が欲しかったとの意見がありました。びわ缶はめずらしいとの声があり、とてもおいしいと言われました。中華スープに使用したニラの香りが強いとの意見があったので、次回は検討します。

暑い季節に入りました。熱中症対策はできていますか。水分補給について知っておきましょう。

①経口補水液とスポーツドリンクは同じ物ですか？

大塚製薬のサイトより

成分や吸収スピードに違いがあります。

体内に吸収されるスピードは経口補水液の方が早いので、熱中症が疑われる時は経口補水液を飲むようにしましょう。（緊急対応でスポーツドリンクを飲むのは問題ありません。）

②水分補給にはスポーツドリンクがよい？

日常的な水分補給に飲むには糖分や塩分の多いので注意が必要です。

③カフェイン入りの飲み物は水分補給にむいてない？

飲み慣れている人は問題ありませんが、熱中症の時は体温を上げてしまう効果があるので避けましょう

④水分補給は冷たい飲み物がよい？

日常的な水分補給なら、飲みやすい温度のものであれば冷たくても温かくても問題ありません。

## 7月の予定

### ご当地おやつ

6月は 愛知県 カエルまんじゅう でした



### 行事・イベント食

7/7（月）七夕 そうめん 7/31（木）丑の日 うなぎ など

7/10（木）納豆の日 他揚げ物の日3回

### おやつセレクト

7/2（水）くりパイ・りんごパイ

7/19（土）バナナバウム・バターバウム

ご当地おやつ 7/25（金）瀬戸内レモンブッセ

変更になる場合もあります。ご了承ください。