

2026 年 7 月号

栄養課だより

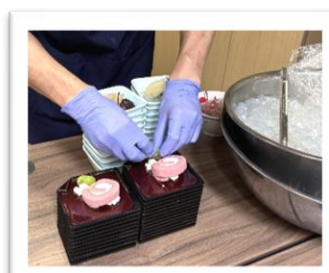


あっという間に7月が到来！梅雨明けとともに夏の日差しが強くなりました。暑さに体が慣れていないこの時期は、熱中症に注意が必要です。

栄養課は、今年の夏も厨房の熱気と戦いながら皆さまの健康を食事の面から支えてまいります！

カフェを開催しました♪

先日、新館にてカフェを開店しました！今月のテーマは「夏限定！ひんやりスイーツ&ドリンク」です。



あんみつ、ストロベリーロールケーキに夏らしいシャインマスカットを添えてデザートプレートにしました。定番のコーヒーやココアに加えて、今回はコーヒーフロート、クリームソーダの中から好きな飲み物を選んでいただきました。ココアを3杯召し上がったり、皆さんそれぞれに楽しんでおられました♪来月は本館にて開催予定です。

熱中症に気を付けましょう！

- のどが渇く前に水分補給しましょう！
人は、軽い脱水状態のとき喉の渇きを感じません。時間を決めて少しずつ飲みましょう。
寝る前の水分補給も忘れずに♪
- 栄養バランスの良い食事をこころがけ、睡眠時間をしっかり確保しましょう。
- エアコンを上手に使いましょう！
室温 28 度を目安とし、夜間も無理せず冷房を使いましょう。
- 外出時は帽子・日傘を使用しましょう。



栄養課では、皆さんに喜んでもらえる食事づくりを目指しています。食べたいメニューや食事についてのご意見などがありましたら、お気軽にご相談ください。