



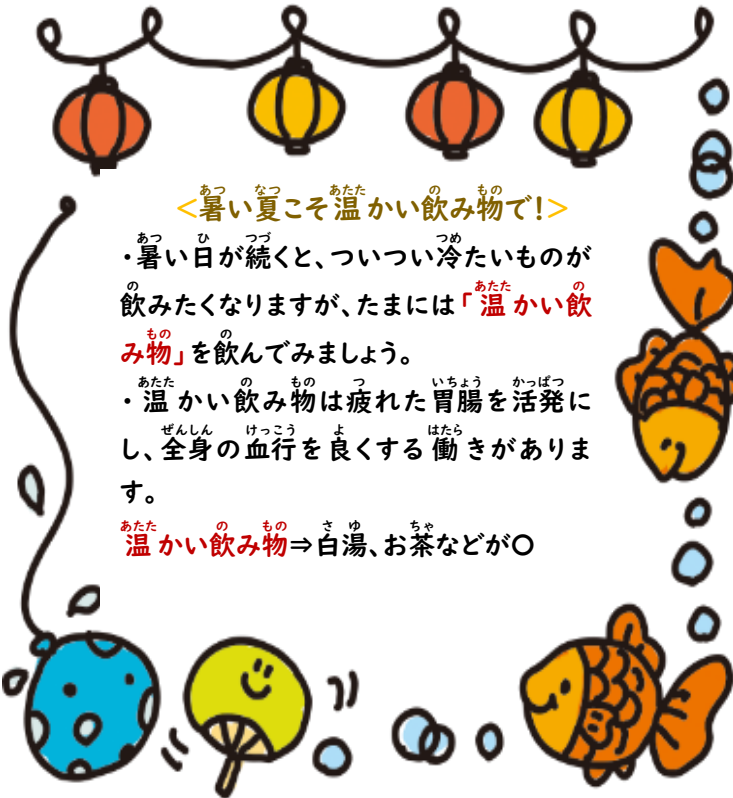
# きゅうしょく 給食だより



令和5年度 好地荘

梅雨も明け、本格的な夏がやってきました。気温も高く夏バテ気味になりそうですが、暴飲暴食を避

け、適度な水分補給・食事・睡眠を心がけながら夏を乗りきりましょう。

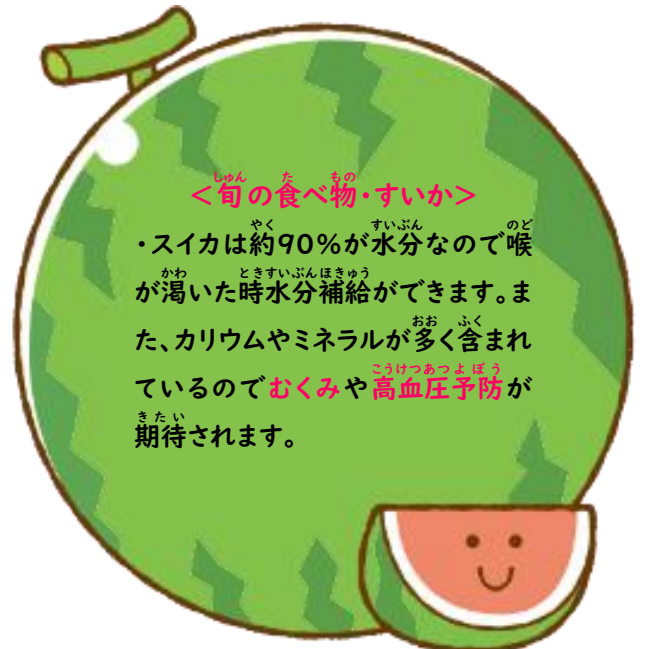


## <暑い夏こそ温かい飲み物で!>

暑い日が続くと、ついつい冷たいものが飲みたくなりますが、たまには「温かい飲み物」を飲んでみましょう。

温かい飲み物は疲れた胃腸を活発にし、全身の血行を良くする働きがあります。

温かい飲み物⇒白湯、お茶などが〇

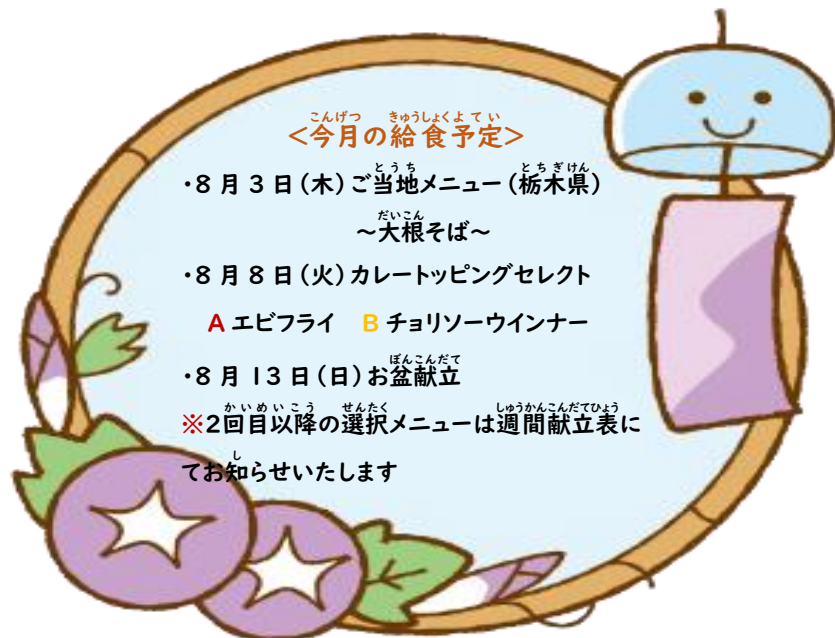


## <旬の食べ物・すいか>

スイカは約90%が水分なので喉が渇いた時水分補給ができます。また、カリウムやミネラルが多く含まれているのでむくみや高血圧予防が期待されます。

## <お盆の定番メニューといえば…?>

8月はお盆です。昔、お盆の定番メニューといえば精進料理の「お煮しめ」や「てんぷら」があります。時節の伝統料理として作られてきましたが、時代の流れもあり、今では故人の好きだったものや、家庭料理が多くなってきています。施設の食事としては、もう少し時節の料理を続けていきたいので、お盆の定番メニューで提供したいと思います。



## <今月の給食予定>

- 8月3日(木) ご当地メニュー(栃木県)  
～大根そば～
- 8月8日(火) カレートッピングセレクト  
A エビフライ B チョリソーウイナー
- 8月13日(日) お盆献立
- ※2回目以降の選択メニューは週間献立表にてお知らせいたします