



# きゅうしょく 給食だより



令和6年 好地荘

・梅雨明けはまだですが、今年の夏も暑くなりそうです。日々の体調管理をしっかり行い、暴飲暴食を避け暑い夏を乗り越えていきましょう。



## 夏の体調管理について

夏の暑さによって寝不足や食欲不振、倦怠感が起こり、体調不良になってしまいます。体調不良をおこさないためにも次の点に注意をしながら生活をしていきましょう

- ① 食事をしっかり摂り、糖分の多く入ったジュースや炭酸飲料、菓子類は摂り過ぎない
- ② 適度な運動と水分補給をする→体力保持につながる。こまめな水分補給を行うことで脱水症状を防ぐ
- ③ シャワー浴だけではなく、湯船につかる→血流がよくなりリラックス効果がある
- ④ 十分な睡眠→脳のリフレッシュにつながる。昼寝のし過ぎや夜更かしは睡眠のリズムが崩れるので注意する

他にも、涼しい通気性の良い服装をしたり、寝具類の調整、部屋の温度管理などもありますので、夏バテに繋がらないように注意しながら過ごしていきましょう。



運動



食事



入浴



睡眠



7月7日(日)は七夕です。皆さんの願い事は何かですか？

## 満足度嗜好調査実施について

・7月中旬ごろに今年度1回目の満足度嗜好調査を予定しています。皆さんのご意見等をお聞きしたいと思っておりますのでご協力をお願いします。



## 夏の食べ物「モロヘイヤ」

・食物繊維が多く含まれ、便秘解消の働きがあります。また、モロヘイヤ特有のぬめりは「ムチン」と呼ばれ、粘膜保護や血糖値・コレステロールの上昇を抑える働きがあります。



### 今月の給食予定

- ・7月5日(金) 七夕献立
- ・7月12日(金) ご当地献立「へらへら団子」神奈川県編
- ・7月16日(火) セレクト“Aねばねば丼 B焼き肉丼”
- ・7月17日(水) 福田パンセレクト

※2回目以降の選択メニューについては週間献立表にてお知らせいたします