

5月5日は端午の節句弁当だ～



屋根より高い鯉の～
ぼ～り～♪
ならぬ、お部屋の中の
鯉のぼり



皆で食べる季節のお弁当は格別においしい。
ちまきもいいけどかしわ餅も大好きよ。



村のまはん新聞6月号(5月の出来事)



①野菜はきれいに洗い、玉ねぎは半分に切る。切り口を下にし、さらに横に半分にして1cm厚に切る。パプリカ、ピーマンも同様に切りそろえる

②鍋に油をひき、野菜を炒め合わせる。油がまわったら、砂糖とポン酢を加え、汁が少なくなるまで加熱する。最後にゴマ油で香り付けしたら出来上がり

(4人分)

※野菜はあまり火を通しすぎないようにしたほうが、シャキシャキしておいしいです。

野菜をもう一品	
炒めピクルス	材料
新玉ねぎ	中1ケ
パプリカ(赤)	1ケ
パプリカ(黄)	1ケ
ピーマン	1ケ
油	小さじ1
砂糖	大さじ1
ポン酢	大さじ3
ごま油	小さじ1



新玉ねぎは生でも食べれます。少し加熱するとさらに食べやすくなりますよ

特別養護老人ホーム
かたふち村
管理栄養士
山田 由貴

六月の食の予定

六月一九日 父の日ランチ

六月中旬 ローソン販売日

今から脱水に対しての準備を

●今年がラニーニャ現象で猛暑の可能性も？！

今年がラニーニャ現象が発生する可能性があるといわれています。日本は気温が高くなる傾向になるそうです。前回ラニーニャ現象が発生したのは2010年。この年は「今年の漢字」第一位に「暑」が選ばれるほど、記録的な暑さになりました。

●脱水に注意したい場面

- ①食事量が減った時
- ②嘔吐や下痢で体の水分が急激に失われた時
- ③大量に汗をかいたとき
- ④高温・多湿の環境で長時間過ごす時



暑さで、食欲がなくなると、食事中に含まれる水分の摂取量も少なくなります。食事が入らない時は、普段よりも水分補給に気をつける必要があります。また、クーラーの点検もしておいた方がよいですね。夜間の室温管理も気をつけておかないと、寝ている間に熱中症になる可能性もありますから注意が必要です。

●日頃の習慣から脱水を予防しよう

- ①食事の際は水分も一緒にとりましょう
- ②お茶の時間をつくろう
- ③風呂上りや寝る前にも水分補給を忘れずに
- ④水分がムセやすい場合は、ゼリーやプリン、液体にはトロミをつけるなどの工夫をしましょう



脱水は身近なものです。食事や飲み物があまりすすまないときは、経口補水液を用意しておくともよいかもかもしれません。脱水かな？と感じた時は早めに、かかりつけのお医者さんに相談しましょう

そして3日後・・・5月8日は母の日なのだ



母の日は、女性に人気のメニューいなり寿司、かつおのたたき、天ぷら、かきたま汁、桜くず餅&いちごでした。カードをみて皆さんにっこりされていました。

