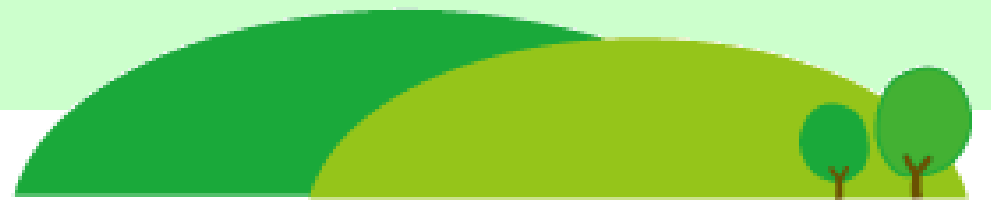




今年も猛暑が続き、体調管理が
難しい季節です。

コロナや熱中症など特に気を
付けて過ごしましょう。



今月の特別献立

6日 水曜日 お誕生日会
20日 水曜日 納涼会

熱中症 予防

《熱中症を予防しましょう》

◎水分はできるだけ常温のものを飲む。

◎塩分やカリウムを補充しながら飲む。

◎いっきに飲むと血液が薄まるので、少しずつ
飲むよう心がける。

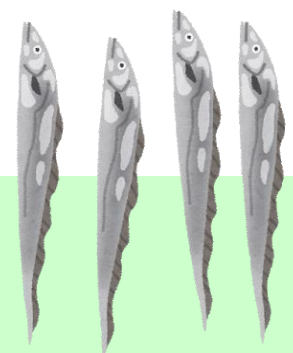
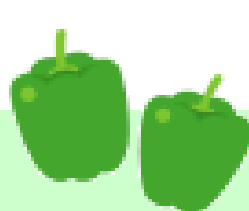


8月の旬

ピーマン

桃

太刀魚



和食にも洋食にもあう野菜です。

ミートソーススパゲティのソースに少し入れる
だけで味がぐっと引き締まります。

白桃の出荷量1位は山梨県、2位は福島県、そして
3位は長野県です。色々な種類が出回っています。

夏から秋にかけてが一番おいしい時期です。

体表が銀色に輝き、身が硬いものを選びましょう。