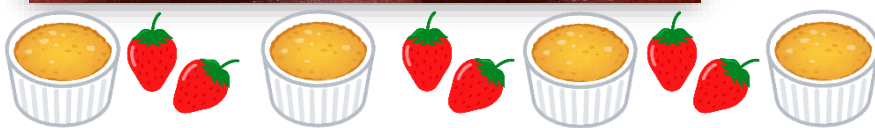




記録的な猛暑が続いています。くれぐれもお体に気を付けてお過ごしくださいませ。
さて、先月は「ご当地食」、「味彩(あじさい)御膳」、「スイーツコレクション」等、皆様に楽しんでいただきました！



ご当地食～鳥取県～



スイーツコレクション～カタラーナ～



味彩(あじさい)御膳

裏面もご覧ください⇒

7月の行事予定



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6
7 七夕献立	8	9	10	11	12	13
14	15 海の日	16 ご当地食 ～宮崎健～	17	18	19	20
21	22 スイーツコレクション～ブルーベリーケーキ～	23	24 土用丑の日 	25	26	27
28	29	30	31 			

田

【7月の行事食】

◆7日(日)「七夕」

昼食：いなり寿司、冷やしそうめん

茄子のそぼろ煮、バナナ

間食：七夕ゼリー

◆16日(火)「ご当地食～宮崎県～」

昼食：麦ごはん、冷や汁

チキン南蛮、マンゴー缶

◆22日(月)「スイーツコレクション」

間食：ブルーベリーチーズケーキ

◆24日(水)「土用丑の日」

昼食：鰻ちらし寿司、ピーマンとさつま揚げの煮物、ビタミンゼリー、赤だし

ぱたから通信



今月は、食事前におすすめの準備体操を紹介します！飲み込むために必要な筋力をアップすることは、食事中的「むせる」などの症状の改善につながります。

①大きく息を吸って止め、3つ数えてから息を吐く

②「ア～」とできるだけ長く声を出す

舌や口唇が元気になると、飲み込む力がつきます。食事の時は、椅子に深く座り、背筋を伸ばし足を踏んばり、よい姿勢を心がけましょう。