



厳しい暑さが続いていますね。水分補給・塩分補給を心がけ、体調十分にお気を付けてください！
さて、先月の行事食は「ご当地食～三重県～」、「精進料理献立」、「スイーツコレクション～スフレロール～」でした！精進料理は天ぷらがお重に入り、豪華な見た目で喜ばれました！



精進料理献立



↑8/6は精進料理献立でした！

天ぷらの大葉は、屋上のすずらん農園で育った大葉を収穫し、使用しています！

スイーツコレクション～スフレロール～



↓8/20の「ご当地食～三重県～」では、伊勢風冷やしぶっかけうどんが大人気でした！！夏にぴったりですね😊



ご当地食～三重県～



～伊勢神宮～



～青梅～



裏面もご覧ください⇒



9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 実演調理 5・6F 「天ぷら」	5 ご当地食 ～和歌山県～	6	7
8	9 スイーツコレク ション ～モンブラン～	10	11	12	13	14
15	16 敬老の日 ・敬老の日献立 ・季節の和菓子	17	18	19	20	21
22 秋分の日	23 振替休日	24	25 実演調理 3,4F 「天ぷら」	26	27	28
29	30					

【9月の行事食】

◆4日(水)「実演調理・天ぷら」

昼食：ふりかけご飯、天ぷら、天つゆ、汁物

◆5日(木)「ご当地食～和歌山県～」

昼食：かきまぶり、ピーマンの炒め物
ごま豆腐、お吸い物

◆9日(月)「スイーツコレクション」

間食：和栗モンブラン

◆16日(月)「敬老の日献立」

昼食：赤飯、たらの揚げおろし煮、
ひじきの煮物、バナナ、味噌汁
間食：饅頭(紅白2種)

ぱたから通信



ぶくぶくうがいをしましょう！「ぶくぶくうがい」は、お口の中をきれいにする役割があります。

少量の水を口に含み、左右の頬を大きくふくらませて、10回ほどしっかり頬を動かします。

できるだけ力強く行くと効果的です。口が疲れやすい方は、徐々に回数を増やしていきましょう。顎をさげ、少し前かがみの姿勢でするとむせにくくなるでしょう。水やぬるま湯でしっかりとうがいをすれば、洗口液など特に使う必要はありません。

ぶくぶくうがいは、お口のリハビリの役目もあります。口唇や舌、頬の筋力を維持や、唾液腺を刺激することで唾液の分泌を促す効果が期待できます。ぜひ、積極的に取り入れましょう！