

今月の目標



残暑が厳しいです。



脱水にならないよう水分を摂りましょう。

まだまだ日中の気温が高いですね。

熱中症や脱水症などには十分気をつけて下さい。



今月の目標の『脱水にならないよう水分を摂りましょう』このことについて話していきます。結論からいいますと、水分も大切ですが**塩分**もとても大切です。塩の成分にある、ナトリウムが体の水分を調整し脱水などを予防しているのです。塩には、『精製塩』や『自然海塩』などの種類があります。

『精製塩』とは、一般的に食塩のことです。その名の通り精製された塩で大量生産しやすいので値段が安く、精製される過程でミネラル分を切り捨ててしまいます。これを摂りすぎると高血圧のもとになります。

『自然海塩』とは、海水を自然乾燥したり釜で煮詰めたりして濃縮を重ねて作る昔ながらの製法です。自然製法の為、天然のミネラル成分を多く含んでいます。(ミネラル=カルシウム、マグネシウム、カリウム)

天然のミネラルとナトリウムをバランスよく摂ることで高血圧や脱水症などを誘発する事が低くなります。

8月の特別メニュー



アジの野菜あんかけ
ちらし寿司

タラの野菜あんかけ
ちらし寿司

9月の行事

9/7 誕生会

9/7 特別メニュー

9/20 特別メニュー



8月の誕生会



8月8日、18日と誕生会が行われました。お誕生日おめでとうございます。大物演歌歌手やプロ野球選手がお祝いに来てくれました。

夏祭り



8月21日(月)～26日(土)まで夏祭り週間でした。金魚すくいやヨーヨーつりを行いました。皆さん、楽しそうに参加されていました。

