**栄養便り7月号　vol.47**

　夏・夏・夏　ここっ～な-つ♪（古）

　暑くなってきました。

　やっぱり夏になると気持ちが高まってきますね。

　福助では、流しそうめん＆夏祭りを開催します。

　近隣では、7/20（土）に桔梗公園にて夏祭り、7/27（土）には安倍川花火大会が開催されます。

　栄養面では、夏バテが気になりますね。

　しっかりと、食事を摂ることで脱水も予防できます。

　元気においしく食事を楽しみましょう。

★おいしい情報局

7/1（月）栄養談義

*管理栄養士たもりの一押し料理！　中華丼*

*八宝菜をご飯に乗せた丼です。*

*その名の通り八個の宝です。*

*3大栄養素がしっかりそろってます！*

*塩分・カリウム・ビタミン類も入ってます！*

7/5（金）流しそうめん

7/13（土）たこ焼きの日

7/16（火）昼から居酒屋

7/22（月）菓子販売

8/6（木）福助夏祭り



〈コラム〉

　歯の本数と健康は比例するそうです。・・・そうだろうな～とは思います。

　歯がない人は、肉類をあまり食べないようです。

　歯がない人は、乳製品の摂取が少ないようです。

　・・・歯がないから食べれないのか？食べてこなかったから歯がなくなったのか？

　悩むことがあります。

　『鶏が先か　卵が先か』

デイサービス福助　管理栄養士：田森

☎054-269-6683

📩fukusuke6683@gmail.com

栄養便りvol.47

7月号

3大栄養素を

しっかりと！