

つくって食べて語ろう会



献立 暑気払い

デザート
黒糖ゼリーと
白糖ゼリーの
きな粉かけ

果物
桃のコンポート
ホイップクリーム

サラダ
レタス キュウリ
ミニトマト 海老
黄パプリカ ブロッ
コリー ゆでたまご
リーフレタス

カレー
(合挽きミンチ 玉ねぎ
じゃがいも 人参 ニン
ニク 生姜)
ヒレカツ
カボチャ ピーマン
エリンギ 茄子の
素揚げ添え

レモン入り
豆乳 (試飲)
熱中症予防
カレーの後に
牛乳がベスト

ワンポイント：熱中症に気をつけましょう!!

1. 気温や湿度をはかってまわりの環境の危険度を知りましょう
2. 室内を涼しくしましょう
3. のどが渇く前に水分をとりましょう
4. お風呂や寝る時も十分な水分補給をしましょう
5. お出かけには水分や休憩を充分にとり、服装に工夫しましょう
6. まわりの人が気にかけてましょう

お休みの時は早めにご連絡ください。