

みなと通信



(有) ミナト交通

でいサービスみなと (放課後デイ)

神栖市土合南 2-1-21-1

電話 : 0479-48-0300

FAX : 0479-48-5187

でいサービス
みなと

R,7,8.1



食欲も体力も落ち気味の夏。屋内外の温度の差や、冷たいもの飲み過ぎで免疫力が低下しやすくなります。こんな時は夏風邪にかかりやすい

です。夏風邪にかかったら「安静に」「しっかりと睡眠を取る」「栄養のある食事をとる」など体力を消耗しないことが回復の近道です。もちろん夏風邪にかからないように手洗いうがいや十分な睡眠をとって予防することも

7月活動の様子



夏バテ予防の食事

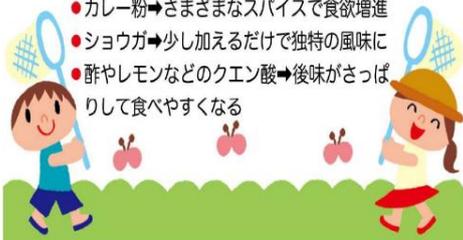


夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



梅雨も明け、夏本番を迎えました。7月は七夕制作をしています。色とりどりの、短冊と吹き流しを飾り、賑やかな笹となりました。

夏休みに入り、朝からの利用が始まりました。気温も高く、外での活動は厳しいですが、室内でも楽しく体を動かし、水分を取って楽しく過ごしていきたいと思っております♪

8月の行事

- ・夏祭り
- ・避難訓練

夏休みの持ち物について

水筒・帽子持参のご協力をお願いいたします。

