

# あったか食事だより 8月

8月も後半に入り、少しずつ秋の訪れを感じたいところですが、まだまだ暑い🌞  
今年の夏は特に暑く、暑さによる疲れの蓄積や残暑によって引き起こす「残暑バテ」に注意が必要です。  
疲労回復には、豚肉・うなぎ・大豆などのビタミンB1が多く含まれる食品がおすすめです！

8月4日 土用の丑の日(二の丑)に『うな丼』を提供しました。  
めったに出ないうなぎにみなさん喜んでいました😊



## 『夏の和菓子レク』

夏の和菓子レクでは、アイス最中と水ようかんを提供しました。  
アイス最中の最中はクマの形と丸いカラフルなものから  
アイスは、バニラ・抹茶・ほうじ茶からお好みに選んでいただき作りました。

見た目も可愛く、夏の暑い日にぴったりなアイス最中！  
みなさま美味しそうに召し上がっていました😊

