

どげんき通信

第 121 号
令和 3 年
(2021 年)
8 月 1 日発行



ハワイのような
西浦海岸！

みなさんおげんきですか。私はワクチンをもうすぐ接種する予定ですが、みなさんは接種しましたか。新しい種類のコロナウイルスが出てきて、感染者数が増えているので、油断はできませんね。

さて、オリンピックが始まりましたが、私はいれよりもMLBの大谷翔平選手のニュースを毎日楽しみにしています。現在ホームラン数が大リーグでトップですが、なんとピッチャーもこなしています。

～夏バテ対策にはビタミン・ミネラル類をしっかりととりましょう！～

毎日の食事を規則正しくとり良質のたんぱく質をしっかりとる事が夏バテ対策にとって重要です。

汗をかくと、水分と一緒に体内のミネラル分も失われるので、バランスのいい食事を心がけ、ミネラルを補給していきましょう。



そして野球の神様といわれたベーブルースの記録を上回る活躍をしています。二刀流の選手がいなかったわけではなく、バッターかピッチャーのどちらかに専念しないと活躍できないといわれており、イチロー選手も高校の時はピッチャー

でしたが、プロになってバッターに専念し大記録を作りました。大谷選手はどちらの能力もずば抜けて活躍しているので、将来は二刀流の選手が当たり前になるかもしれませんね。

さらに三刀流の選手もこれをきっかけにできたら面白いのになあ。

日	月	火	水	木	金	土
1 仏滅	2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅 立秋
8 先勝 山の日	9 友引 振替休日	10 先負	11 仏滅	12 大安	13 赤口	14 先勝
15 友引	16 先負	17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 先勝	21 友引
22 先負	23 仏滅 処暑	24 大安	25 赤口	26 先勝	27 行事食 友引 (夕食)	28 先負
29 仏滅	30 大安	31 赤口 二百十日	1 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅

8月カレンダー



スイカを食べる



そうめんを食べる

めり絵でマンチエイジング！
めり絵をすることで、脳が活性化され、
認知症等の予防に効果があるそうです。
リットトライ！

☆今月の行事食☆

8月27日(金)夕食

「黒毛和牛のバラ焼き弁当」



青森県の郷土料理「バラ焼き」をイメージし、
牛バラ肉と玉ねぎを、醤油ベースの甘辛ダレで
シンプルに仕上げました。

牛肉は肉質が柔らかな黒毛和牛を使用し、
焼き工程を入れることで余分な脂を落としなが
ら、牛肉の旨味を味わっていただけるように
仕上げました。

おしながき

黒毛和牛のバラ焼き、野菜とウインナーの炒め物、かぼちゃの田舎煮、
蒸し鶏胡麻和え、おくらと湯葉のお浸し、おかか昆布

<発行・お問い合わせ>

宅配クック123
豊川店



TEL:0533-56-3005

FAX:0533-56-3006

営業時間 9:00~17:00



～ 介護お助け便で
日用品のご注文も承ります！～

食料品や日用品など、大きいモノ・重いモノも
お弁当と一緒に配達できるようになりました！
ご注文・お問い合わせはスタッフまで！

