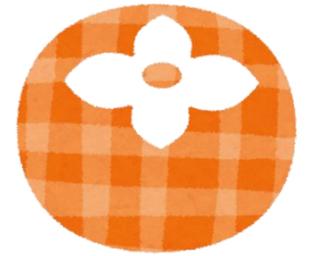


美星苑☆栄養お便り



2023年8月19日発行

※毎月19日発行

立秋が過ぎ、暦の上ではもう秋です。
少しずつ秋らしくなっていますが引き続き
水分補給や体調管理に気を付けましょう



8月11日は山の日行事食
山菜ちらし寿司や
沖縄県産マンゴーを提供
しました

8月14日は愛媛県の
郷土料理でした
ぼっかけ風煮などを提供♪



9月18日は敬老の日

日本は世界的にみても長寿大国です。
健康的に日常生活を送るためには

『**栄養・運動・社会参加**』の3つが
重要とされています



↑**栄養バランスの良い食事**



←**体を動かす**



↑**口腔ケア**



↑**社会の情報をチェック**



←**十分な睡眠を**



9月の行事食は… **予告**

- ・9月11日（月）・・・郷土料理（大阪府）
- ・9月14日（木）・・・敬老会
- ・9月25日（月）・・・セレクトメニュー
- ・9月29日（金）・・・十五夜