

# 栄養ワンダー2019

8月1日～7日は『栄養週間』！！

8月7日、今年も栄養の日のイベントを行いました～♪



連日 35℃を超える猛暑日が続いています。今年は、熱中症予防について、水分の摂り方、対処法について、クイズ形式でお話し、みなさん興味深く聞き入って下さいました！

昼食は夏の薬膳料理です。

豚肉の山芋しそ巻き…疲労回復、夏風邪を予防します  
冬瓜の冷製あん…身体の水分を補い脱水を予防します  
味噌汁…キャベツは胃の粘膜や胃壁を保護します  
キウイフルーツ…胃腸の働きを整えます

午後のおやつは協賛品の野菜ジュースとヨーグルトです。  
「身体に良い」と喜んで食べられました。



## 【栄養の日の由来】

日本栄養士会は8月4日を「栄養の日」、8月1日から7日を「栄養週間」として、栄養、日本栄養士会に関連する記念日が多数あるこの時期に、一般生活者に親しみをもっていただくことを目的とし、8（エイト）と4（よん）で、『えいよう』の日としています。