

豊玉だより

令和元年 6月 173号

発行：豊玉デイサービスセンター



デイフロアには、



平成から令和に変わる10連休は、肌寒い気候となりましたが、ぐんぐんと気温が上がってきましたね。気温だけではなく、湿度が高いことも熱中症の原因となります。ご自宅にいらっしゃるときには、部屋の風通しを良くしたり、こまめに水分補給を行う等の熱中症予防を気にかけてみてください。統計では、6月から熱中症での救急搬送が増えてくるそうです。別紙の食中毒予防も併せて、暑さ対策を今から始めてみてください！

一足早く梅雨の足音が・・・。

●トマトのサラダ（4人分）●

- ①トマト2～3個を湯向きにして薄く切り、冷蔵庫で冷やしておく。
- ②ボールに酢大さじ3～4杯、砂糖小さじ1杯、塩一つまみを加えてよく混ぜる。更に、醤油小さじ1、サラダ油大さじ1を入れて泡だて器でよく混ぜる。
- ③玉ねぎ（おすすめは新玉ねぎ）を薄切りにし、塩でもみ洗い後、固く水分を絞りドレッシングに加える。
- ④よく冷やしたトマトに③のドレッシングをかけて召し上がれ！



お客様に教えていただいたさっぱりサラダです。サラダ油は、オリーブオイルやごま油に変えても、おいしく食べられます。

ぜひお試しください♡



絵手紙に挑戦！お庭に咲いているドクダミや、トマト・りんごが題材。初めてとおっしゃる方が多かったです、皆様とてもお上手でした。

