

# しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

## ～8月4日は栄養の日～

ご存知ですか？

8/4は「栄養の日」、8/1—8/7は「栄養週間」なんです。栄養を楽しむための「栄養ワンダー2021」が全国で開催されます。

「栄養の整理整頓」をテーマに毎日の食事に役立つ管理栄養士・栄養士のテクニックやヒントが大集合。「栄養の日・栄養週間」をきっかけに、カラダがよろこぶ栄養習慣をみつけてみましょう。7月の長目地区の回覧板に「栄養ワンダーブック」と「ゼスプリキウイのレシピ」の見本を回覧しています。

ほしい方、読んでみたい方は、しおさいの管理栄養士【中野、宮子】

(☎ 85-0539)まで連絡をください。※しおさいからの配布は長目地区在住の方に限ります。

さらに栄養の日サイトでは『栄養を整理整頓する4つのやってみよう』の4つのコンテンツが公開中！さっそくチェックして「栄養の日」をたのしんでください！



食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 中野悦子 宮子佳奈  
大分県津久見市大字長目 2715 番地の5 連絡先 85-0539

