ちょっとお節介な
お弁当屋さん

宅配 COOK 123 新聞

月刊

2021年7月号

本部

宅配クック123は「食べる喜び・楽しみ」を感じてもらえるよう、毎月行事食に取り組んでいます。7月は、土用の丑の日に国産のうなぎを使用した「うな丼」をご用意しました。うな丼は行事食の中でも大人気メニューで、昨年もお客様相談室に沢山のお声を頂戴し、その中には「いつも頼んでいるお弁当屋さんがうな丼を持ってきて、国産のうなぎをたべたよ！と、遠く離れた息子に電話で伝えました」など嬉しいお電話もございます。食事を通じて思わず誰かに自慢したくなるような食事を召し上がっていただきたい、そんな想いでお届けします。

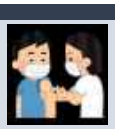
今月の行事食　7月28日（水）昼食「うな丼」

国産のうなぎを使った、こだわりの「うな丼」を召し上がれ！

日本では夏の土用の丑の日に、暑い時期を乗り切る栄養をつけるために鰻を食べる習慣があります。

宅配クック123では、使用する鰻を宮崎県の「山道養鰻」様で丹精込めて育てられた鰻に限定し、生産者の顔が見える安心・安全な商品となっております。夏バテ防止、食欲減退防止にも効果が期待できる「鰻」を食べて暑い夏を乗り切りましょう！！

新型コロナワクチン接種後の生活



新型コロナワクチンの接種が始まっています。接種後のQ&Aを参考にして下さい。

①ワクチン接種後に、注意する事はありますか？

接種後は痛み・倦怠感・頭痛・発熱等が生じる事がありますので当日・翌日は無理をしないですむように予定を立てましょう。

②ワクチンを接種した日は、お風呂に入れますか？

ワクチンを接種した日にお風呂に入ってもかまいません。

③ワクチンを接種した後も、マスクは必要ですか？

ワクチンを接種した方から他人への感染をどの程度予防できるかはまだ分かっていません。引き続き感染予防対策を継続する事が重要です。

出典・・厚生労働省HPより

7月　その1

高齢者の熱中症にご注意

高齢になると感覚機能が低下し、暑さに対する体の調整機能も低下すると言われています。気温が高い日でも「寒い寒い」と言って厚着をしていたり、「エアコンは体に悪いから」と言ってつけずに我慢したり、「トイレに行きたくなるから」と言って水分を控える方も多く、高齢者は特に熱中症に注意が必要です。宅配クック123では、お食事をお届けする際に「今日は暑いですね。熱中症にならないように、エアコンつけてくださいね。」等お声がけをしたり、オリジナルうちわを配って、熱中症予防の注意喚起を行っています。今年も暑くなってきましたから、地域全体で声をかけあっていきたいですね。

7月　その2

「オリジナルちぎり絵うちわ」プレゼント

宅配クック123では、毎年夏にうちわをプレゼントしています。今年も「オリジナルちぎり絵うちわ」をご用意しました。パーツをちぎって貼りつけるだけで、世界でひとつだけのうちわが完成します。今年の絵柄は「お祭り」としました。昔懐かしい故郷のお祭り風景を思い出しながら、暑い夏を少しでも楽しくお過ごしください。

編集後記