



今月の給食だより

平成 29 年
2 月号

ライフホーム城山
施設長 西川慶次
管理栄養士 吉田真理

暦の上では、大寒も過ぎこれから暖かい季節がやってくるはずですが、まだまだ寒い毎日が続いております。空気も乾燥しているため、風邪やインフルエンザに注意しなくてはなりません。うがい・手洗いに加え、水分をしっかりと摂り、元気に春を迎えましょう!!

誕生会



<献立>

- * 鮭・親子おこわ
- * お刺身
- * 春菊のかき揚げ
- * 柿なます
- * 赤だし
- * 柚子饅頭

デュオ コルディアレ



歌とピアノの素敵なハーモニーを奏でて下さいました!

クイズ?

冬場は汗をかかないので、水分は喉が渇いた時にだけ飲めばいい?

○か×でお答えください。

答えは下に。

<1月21日>今月は誕生日の方が9名とたくさんいらっしゃいました。寒く体調の崩しやすい季節ですが、元気に誕生会に出席されている皆様をみて、職員一同うれしく思いました。お祝い膳を召し上がられた後、誕生会ではボランティアの方と共に歌を歌い、笑顔が溢れていました。素敵なピアノの音色に聴き入ってる方もいらっしゃいました。これからも、入所者の皆様の笑顔がみられる様、お手伝いしていきたいと思ひます。

どんど焼き

今年の無病息災を願い・・・



特養入所の方と、短期入所の方、デイサービス利用の方も交じえ、小さく丸めた団子を三又の木に刺して焼いて食べました。この日はあいにく寒さが厳しい日ではありましたが、皆様笑顔で団子を焼いていました!



正月行事食

元日にはおせち料理をお出ししました。入所者様にもお正月を味わって頂こうと、調理師が腕を揮いました! 嚙下等が困難な方にも、ゼリー状ではありますが、目で見て楽しめるようなお食事をご用意しました!!



<献立>

- * お赤飯
- * 市松蒲鉾
- * 伊達巻
- * 栗きんとん
- * 黒豆
- * なますいくらのせ
- * えびの旨煮
- * 水ようかん
- * 煮み
- * 雑煮風汁物

郷土料理



粉もん文化大阪より、タレカツとたこ焼きを皆様に提供しました

御当地麺



福島県のなみえ焼きそばを再現しました

ゼリー状の食事



2月の行事予定

<行事食>

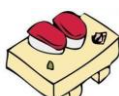
*2月3日 節分



*2月14日 バレンタイン



*2月15日 出張にぎり寿司



寿司職人をお呼びして、入所者様の目の前で握っていただきます!!

<誕生会>

2月18日に行います!
縁起の良いお赤飯をお出しする予定です。

旬の食材を取り入れよう!!

【ブロッコリーのガーリック炒め】

2月はブロッコリーや、葉物野菜の小松菜やほうれん草が美味しい季節を迎えます。ミネラルやビタミンを豊富に含むので、ぜひ献立に取り入れてみてください!

- *じゃが芋...1.1/3個
- *ブロッコリー...1/2房
- *ガーリックオイル...適量
- *コンスタック...1片
- *鷹の爪...1本
- *鶏もも肉...200g
- *塩・胡椒...少々
- *酒...1/4カップ



ブロッコリーは電子レンジで熱を通すと形を崩さず調理できます!!

クイズ?

答え: ×

汗をかく以外にも、水分は体内で使われていたり、おしっことして出たり、気付かぬうちに皮膚から蒸発しています。喉が渇いたと思う前に、こまめに水分を摂りましょう! 風邪の流行る季節でもあります。水分を摂ることで予防にもつながるので覚えておきましょう!