



今月の給食だより

平成 30 年
12 月号

ライフホーム城山
施設長 西川慶次
管理栄養士 武内真理

11月の誕生会



11月は海鮮丼をお出ししました！まぐろをネギトロにしたことで食べやすくなり、皆さん大変喜んでいました！



誕生会のおやつは、調理師の手作りモンブランでした！クリームが濃厚で、ぺろっと皆さん食べていました！

お好み出前レク

11/24（土）、昼食時に

近隣のお寿司やより出前を取りました！年 1 回行っている行事で、選ぶ段階から迷われる方がたくさんいらっしゃいました。メニューは握り寿司、ちらし寿司、太巻き、細巻きをご用意し、噛む力や飲み込む力が弱い方には、下記の写真の様なソフト握り寿司をご用意して安全に食べて頂きました。このソフト握り寿司



も味が良く、好評でした！2月には出張にぎり寿司も予定していますので、お楽しみに！！



今月の旬と栄養 * 苺 *

クリスマスと言えば、苺!! 12月頃より、ハウス栽培している苺が旬を迎えます。

苺にはビタミン C、食物繊維が豊富に含まれます。ビタミン C は風邪予防に効果的ですが、ヘタを取って苺を洗ってしまうと、ヘタの部分から水溶性のビタミン C は流れ出てしまいます！ヘタを取らずに洗いましょう。

食物繊維は血糖値の上昇を抑える効果があり、さらに腸内細菌を増やして高血圧や大腸がんの予防にも効果があると言われています！ 良い苺を選ぶポイントは、①ヘタが反り返っている ②つぶがくっきりしている ③ヘタの近くまで赤い ④ヘタの緑色が濃く乾いていないもの などがああります。



苺はそのまま、又はヨーグルトと混ぜるといい
他にも、アルコールの後に食べると、アルコール分解中にできる二日酔いの原因アセトアルデヒドの分解を促進する為おすすめです！



平成 30 年 12 月の予定!!

行事食&イベント食



12/22 クリスマス・誕生会

クリスマスメニューとして、もみの木型ハンバーグやホワイトピラフをご用意します！おやつにはロールケーキでツリーを作成し、皆さんにお披露目しようと思います！

12/15 郷土料理 愛知県

愛知県の土手煮を再現します。本来、牛すじやモツを使って作られますが、噛み切りやすいよう豚肉を使った土手煮を提供します！

12/19 セレクトメニュー

今回は、ハンバーグ VS 白身魚フライ 皆さん毎回選ぶのに苦戦しますが、今回も楽しんで頂ければと思います！