



今月の給食だより

平成31年
3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

2/16 誕生会



インフルエンザが全国的に猛威を振るった2月はボランティアさんやご家族をお呼びしての誕生会は中止とさせていただきました。

しかし、毎月の誕生会祝い膳は皆様楽しみにされているため、変わらずお祝い膳を提供いたしました。お赤飯や御刺身盛り合わせに皆様大変喜んでくださりました。

おやつには、チョコクリームを挟んだシフォンケーキをお出ししました。味でも見た目でも入所者を楽しませるものとなりました！

2/2 節分行事食

節分と言えば「恵方巻き」。噛み切りやすい海苔を使用して、恵方巻きといなりをご提供しました！



2/14 バレンタイン



今年は、ハートのコロッケと海老フライをお出ししました！フルーツに練乳のかかった苺をお付けしたため、皆様喜んでいらっしゃいました！

又、おやつにはチョコレートを使ったムースを提供したところ、皆様ぺろりと召し上がっていました！

今月の旬と栄養 * 穀類 *

穀類の中でも、大麦に今回は注目します！

食物繊維が豊富に含まれる大麦や玄米。普段のご飯にちょっと混ぜて食べやすい大麦は手軽に日常に取り入れることができる食物繊維の宝庫です。

食物繊維は糖類と一緒に摂取することで効果が大きくなると言われており、日本人が一番糖類を摂取する食べ物と言えば、「ご飯」です！その為、ご飯に含まれる食物繊維は重要です！

食物繊維の働きとして、血糖値の上昇を抑制したり、コレステロールの吸収を抑止したり、肥満の予防につながると言われています。肥満の予防により、合併症である動脈硬化や心筋梗塞の予防にも役立ちます。

食物繊維は多く摂りすぎると便が緩くなる方もいる為、自分に合った量を調整しましょう！



押し麦ときのこの混ぜご飯 2~3人前

白米	150g	椎茸	20g	しめじ	30g
押し麦	50g	えのき	30g	水	180ml
舞茸	30g	薄口しょうゆ	20ml	酒	20ml

平成31年3月の予定!!

行事食&イベント食



3/2 ひなまつり行事食

ちらし寿司、天ぷら、まぐろのぬたなどをお出しします。おやつには職員と入所者でみつ豆のおやつレクを行います！

3/27 郷土料理 三重県

かつおのてこね寿司を提供します！

3/23 料理クラブ

入所者と共におやつを手作りします！何をやるかは楽しみに！

3/14~16 デイ ケーキバイキング

3/18~23 デイ 手作りおやつレク

ケーキバイキングでは、3種類のケーキからお好きなものを選んで頂きます！

手作りおやつレクでは、ぼたもち作りを利用者と職員で行います。