



今月の給食だより

平成31年
4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

誕生会

3月の誕生会は、インフルエンザ発生の関係で2・3月誕生者の合同開催となりました。多くのご家族にも参加して頂き、入所者・利用者の笑顔が溢れていました！

お祝い膳として昼食には、「お赤飯、御刺身の盛り合わせ、小田巻き蒸し、菊花和え、いちご」をお出ししました！

おやつには、3月のひな祭りをイメージして、桜もちをお出ししたところ、皆様大変喜ばれていました。季節を感じるねとおっしゃって下さる方もおりました！



平成31年4月1日より、厨房業者の変更があります！より美味しく、より皆様のお身体に合った食事を提供するべく、日々精進してまいりますので、今後とも宜しくお願い致します。食事に関するご意見は栄養士武内までお気軽にご相談ください。

郷土料理 三重県

3月郷土料理は、三重県の「かつおのてこね寿司とちゃつ」をお出ししました！
てこね寿司は、船上で作って食べられた漁師飯が始まりと言われています！漬けにしたかつおと薬味を寿司飯に混ぜ込んだものです。もうひとつは、「ちゃつ」です。あまり聞き馴染みの無い物ですが三重県朝日町に伝わる郷土料理で蓮根や人参、椎茸、油揚げ等様々な具材が入り彩り鮮やかな為、法事やお正月などに出されていました。酢が効いた箸の進む一品となっています。

今月の旬と栄養 * たけのこ *

たけのこは「朝掘ったら、その日のうちに食べろ」といわれるぐらい鮮度が大切です。掘りたて以外は、茹でてあく抜きしてから調理するのが一般的です。

豊富に含まれる食物繊維は、不溶性のセルロース！腸内で水分を吸収して膨らみ、有害物質を吸収して排泄するため、大腸がんの予防になるとも言われています。

もちろん便秘の改善にも効果があります！

食物繊維はコレステロールの吸収を妨げる効果があるため、動脈硬化の予防にたけのこは最適です。

又、カリウムを多く含む為、塩分の排出を助け高血圧の予防にも効果が期待できます！切り口に出てくる白い粉は、チロシンと言われ、脳を元気にする健脳効果が期待できるアミノ酸の一種です。



たけのこ昆布の味噌煮 2人前

たけのこ水煮 100g 砂糖 小さじ1 青ネギ
昆布 15cm みりん 大さじ1
水300ml、味噌 大さじ1、酒 大さじ1



平成31年4月の予定!!

行事食&イベント食



4/10・24 特養ホーム喫茶

今年度も、様々なケーキや和菓子をご用意して、「喫茶ひまわり」として入所者のご来店をお待ちしております！

又、デイサービスでも引き続き「カフェおぐら」は開店いたしますので、ご参加ください。

デイサービス喫茶は4/23です！

4/20 今年度最初の誕生会

献立として、「お赤飯、天ぷら盛り合わせ、御刺身盛り合せ」などをお出しする予定！楽しみにしてください！