今月の給食だより

平成 31 年

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!

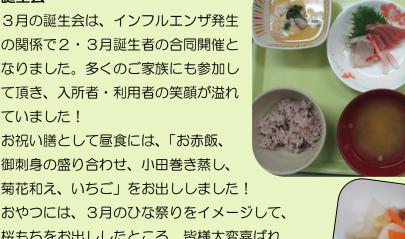
お祝い膳として昼食には、「お赤飯、 御刺身の盛り合わせ、小田巻き蒸し、

菊花和え、いちご」をお出ししました!

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1 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。

たけのこと昆布の味噌煮 2人前

たけのこ水煮 100 g 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!