



今月の給食だより

令和2年
10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

9月の敬老会

毎年、全入所様が2階フロアに集まり、長寿のお祝いをさせていただいておりましたが、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、2階・3階のフロアに分けて、密を取らない形での開催となりました。

最高齢の103歳の方をはじめとし、88歳・77歳などの節目の方のお祝いと、全入所者の長寿をお祝いいました。

栄養士からのお祝いといたしまして、敬老のお祝い膳をお出しました。

献立は「お赤飯、天ぷらの盛り合せ(海老・かぼちゃ・なす・れんこん・キス)、栗と海老の和え物、とうもろこし豆腐、紅白蒸しパン、すまし汁」です。旬の食材で季節を感じていただきながら、目でも舌でも美味しいお料理をお出しました。気合を入れ過ぎてしまい、皆様お腹がいっぱいだと笑っていらっしゃいました。少しボリュームがありすぎましたが、喜んでいただけましたようです。



敬老のお祝いはお食事以外にも！
9/12(土)のおやつは「和菓子のバイキング」を行いました。

寿が印字された饅頭や、栗を使った練切、鮮やかなピンクの苺ロールなど5種類を用意し、好きなものを3種類選んでいただきました！

どれにしようか悩んで悩んで皆様選んでくださいました。一番人気は、おはぎを模した練切です。

やはり皆様あんこがお好きなようです！



栄養情報 * 栗 *

今が旬の栗！

炭水化物を多く含む為、古来より貴重な食料として日本をはじめアメリカやヨーロッパでも食されています。

炭水化物を含み高カロリーであり、炭水化物の中の糖を代謝する際に必要なビタミン「B1、B2」、ナイアシンを含むため、効率よくエネルギー源として取り入れることができる食品です。

ビタミンCも含み、免疫力のアップや美容の効果もあります。ビタミンCは加熱した場合や、水に溶けやすく失いやすいビタミンですが、栗の場合はでんぷん質に含まれている為、加熱しても損失は少なく効果が期待できます。

又、渋皮には食物繊維やがん予防のタンニンが含まれるため、できるだけ渋皮を付けたまま調理するとよいです。渋皮煮にするのが一番です！



令和2年10月の予定!!

行事食&イベント食



10/10・31 特養ホーム喫茶

数種類のケーキとお飲み物をご用意してお待ちしております。10月はハロウィンに因んだケーキもごございます。

10/20 デイサービス ホーム喫茶

今回はどんなケーキが出るかお楽しみに！

10/24 出前イベント

近隣のお寿司屋、お蕎麦屋より出前を取って、普段とは違う食事を楽しんでいただくイベントです。ショートステイご利用の方も対象となりますので、お楽しみに！

10月 料理クラブ

入所者の皆様と、手先を使った運動としておやつ作りを行います！何を作るかは楽しみに！！

10/31 ハロウィン

かぼちゃを使ったプリンや、ハロウィンを意識した料理が出ますのでお楽しみに！