



栄養だより 1月号

第6巻 第10号 (通巻70号)
平成19年1月10日発行
社会福祉法人 明光会
特別養護老人ホーム 笑美の里
栄養課 高瀬知佳・富田智子

新年あけましておめでとうございます



初春のおよこびを申し上げます。本年も入居者、利用者の皆様に満足いただける食事を目指したいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

昨年末から暖冬傾向のため、冬野菜は豊作で、栄養価も高くなっています。ビタミン類の宝庫ですので、しっかりいただき病気に負けない体をつくりましょう。

12月のいちおし食 年越しそば

- ・ ごはん
- ・ にしんそば
- ・ れんこんのきんぴら
- ・ ライチとオレンジ



今回は「年越しそば」の由来について紹介します。下記の説があります。

- ①よくのびる=延命
- ②災難をすっきり断ち切る
- ③丈夫なそばのように決意をあらたにする
- ④新陳代謝をよくする
- ⑤そば粉を金銀細工の寄せ集めに使うので金運がよくなる・・

“そば”は、たんぱく質・ミネラルが豊富で、毛細血管の強化につながる物質が含まれていることから、生活習慣病の予防に効果的な食品といわれています。そばを食べるときは、ビタミン類が不足しがちなので、野菜類と一緒に食べると栄養のバランスがよくなります。

おせち料理について

おせち料理は、江戸時代に始まったとされる無病息災と子孫繁栄を願ったものです。その願いを食べ物や名前の語呂合わせに託してしまうところに、ユーモアあふれる江戸時代の町人文化が感じられます。1日、2日の昼食は、重箱にしきつめた約15種類のおせち料理を提供しました。家庭や地域により異なるおせち料理ですが、皆様に大変喜んでいただきました。



今月の行事食・お知らせ

- ① 1月1日・2日 おせち料理
- ② 1月7日 七草粥

- ※12月に引き続き、1月も献立の変更があります。(生もの、おやつ類、パン)
 - ※ えみサロン、手作りおやつ、購買についてしばらくお休みさせていただきます。(感染症胃腸炎予防のため)
 - ※ 盛盛ケアは、レクリエーションを中心としたメニューを取り組んでいく予定です。
 - ※ 餅つきは延期になりました。(4月:花見)
 - ※ 12月後半より、居宅利用者様の食事席の変更しております。
- 感染症予防対策として、変更点が多くご迷惑をおかけしております。ご了承ください。

ひとこと

1月1日発行の「ふれあいケア」という介護雑誌に、「心と身体の栄養管理『盛盛ケア』と題して、笑美の里の栄養管理について掲載をしております。

機会があれば、是非ご覧になってください。



【書籍問い合わせ先】
全国社会福祉協議会 出版部
電話 03-3581-9511



元旦・一の重

二日・二の重

