



季節のおたより



皆さん、4月に入り鶴居もだいぶ暖かくなってきましたね。いかがお過ごしでしょうか？

今年は3回も『ドカ雪』がありましたね。えんれい荘の中庭には大きな『かまくら』が出来ました。これは事務職員が除雪をする時に雪山を作ってくれます。いつもは『雪だるま』を作っていますが今年は雪が多く大きな雪山を作ってくれたそうです。

それを利用してリハスタッフが入所者さんに楽しんでもらおうと可愛いくまさんがティーを楽しんで『かまくら』を作ってくれました。

入所者さんも「上手だね」「本物の熊じゃないな～」等談笑してました。



～こんなこと考えたことないですか～

・旬の食材はなぜ体にいい！

「最も栄養価が高まる時期に収穫するから」

ほうれん草は夏より冬に収穫したものは、栄養価が2倍です。

・旬の食材はなぜ美味しい！

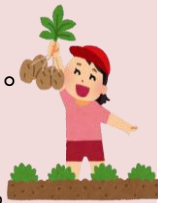
「その時期に体が欲する食材だから」

筍・ふきのとう・うど等の山菜は胃腸の働きをやさしく目覚めさせてくれます。

・体にいいは美味しいだけじゃない！

「旬を食べる、四季を楽しむこと」

四季のある日本に生まれてきたのですから、四季・旬を楽しみたいですね。



～今が旬のたけのこ～

たけのこは、たんぱく質をはじめ、カリウム、チロシン、食物繊維など有用な栄養が含まれています。

たんぱく質は筋肉を作り、カリウムはむくみ解消、食物繊維は便秘解消に役立ちます。

さらに、たけのこはカロリーが低いためもう1品欲しい時に良いですね。

シュウ酸の多いたけのこには、カルシウムを含む食材と一緒に食べると良いとされています。

シュウ酸はカルシウムと結びつくことで、シュウ酸カルシウムとなり、便として排出できるようです。

例えば厚揚げとたけのこ、わかめとたけのこと一緒に食べると良いようです。



お楽しみメニューは調理の方が考えたものを提供しています。想いを聞きました。

3月

お楽しみメニュー

バターライス(粥) バター粥

☆すまし汁

☆豚肉のとりみ野菜炒め

☆ブロッコリーのナムル

☆苺ゼリー ☆ジョア



「野菜をふんだんに使い栄養がたくさん摂れるメニューにしました。彩りもよいと思うので目で見て楽しんでお食事を食べて頂けたらと思います。それでは皆さんでいただきますをしましょう。せーの、いただきます」

ちらし寿司

桜餅

ぼたもち



介護老人保健施設えんれい荘 栄養科 2025年 4月

