

ひごろもそうのお食事について

平成31年2月15日

栄養士:河村早苗

*行事食のご紹介

*12月 平成30年12月21日 クリスマス会



- *チキンライス
- *ハンバーグデミグラスソースかけ
- *ポテトサラダ
- *パンプキンスープ
- *フルーツヨーグルト



- *おやつ
- クリスマスケーキ
(ムースケーキ)



*平成31年1月1日 元旦

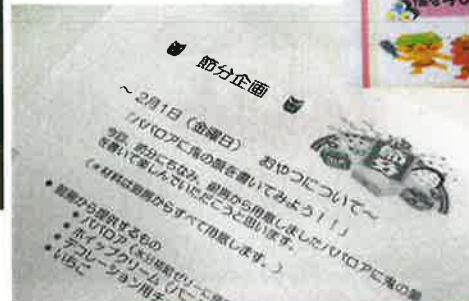
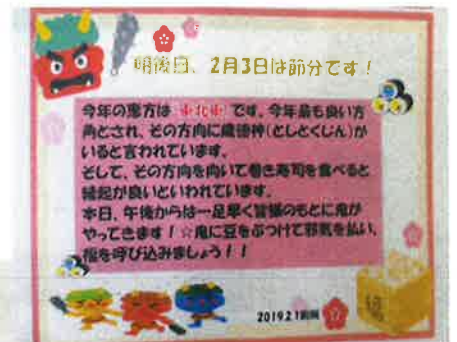


- * 赤飯
- ぶりの照り焼き
- 煮しめ
- 茶碗蒸し
- すまし汁

*平成31年2月2日 節分



- * 助六寿司
- 豚肉大根の煮物
- 菜の花の辛し和え
- 茶碗蒸し
- 赤だし



- * おやつ
- ババロア
- ☆ 各ユニットによる飾りつけ



*平成31年12月25日 クリスマス



- *カレーピラフ
- *エビフライ
- *ポテトサラダ
- *コーンスープ
- *フルーチェ

* おやつ
クリスマスケーキ
(ブッシュ・ド・ノエル)
☆ 各ユニットによる飾りつけ



クリスマス企画
～ 12月25日(火曜日) おやつについて
「ブッシュ・ド・ノエルを作ろう!!」
今年、クリスマスにお出しするおやつは、ロールケーキにフルーツを飾り、チョコレートが華やかでいじらぬクリスマスケーキの雰囲気を演出いたします。
※ 材料は前日からすべて用意します。
※ 調理から提供するもの
※ ロールケーキ(1本と1/2)
※ 白いサンタクロール
※ 赤いサンタクロール
※ 黄色いサンタクロール



*平成31年2月14日 バレンタイン

* おやつ： チョコレートケーキ



***フッシュ・ド・ノエル製作中!**

さあ! 作るわよ~!
さあ! 食べるわよ~!



* 鬼は～外！！ 福は～内！！



* 『食』からインフルエンザを予防しよう！！

食生活で免疫力アップ！
インフルエンザ・風邪を予防しよう！！

2019/1/28 栄養科

今年もインフルエンザが流行しています。インフルエンザや風邪にかからないためにもしっかり栄養をとることが大事です。その中でも重要となる栄養素を紹介します。また、かかってしまったときの食事についても紹介します。

今日のお昼の献立は「うなぎ」と取り入れたビタミンAとたんぱく質で栄養をアップしよう！

● たんぱく質(免疫細胞の原料)

肉類、魚介類、卵、乳製品、大豆製品



● ビタミンA (のどや鼻などの粘膜を保護・強化しウイルスの侵入を防ぐ)

ほうれん草、人参、かぼちゃなどの緑黄色野菜、レバー、うなぎ、卵、チーズなど



● ビタミンC (抵抗力や免疫力を高める)

いちご、みかん、キウイ、ブロッコリー、ほうれん草、ピーマン、芋類など



● ビタミンB1 (糖質をエネルギーに変え体力維持や回復に働く)

豚肉、うなぎ、大豆、玄米など



症状別の食事のポイント

● のどの痛み



のどを刺激する辛いもの、酸っぱいもの、熱いもの、塩辛いものは炎症を広げてしまうので避けましょう。スープや茶碗蒸し、ゼリーやアイスクリームなど口当たりの良いものがおすすめです。

● 熱・吐き気



食べられない時は無理をせず、経口補水液やスポーツドリンク等で水分を補いましょう。消化の良いお粥やスープなどを中心に少しずつで良いので何回かに分けてとりましょう。

● 鼻水・鼻づまり



汗ものなどの温かいものや、葱・生姜など発汗促進、殺菌作用のある食材を使った料理がおすすめです。

*食生活のほかにも、手洗いやうがいマスクの装着を習慣づけ、飛沫感染の可能性のある人込みをなるべく避けるなど、風邪やインフルエンザにならないように気をつけましょう。



