



栄養だより

明けましておめでとうございます。

新しい年を迎え、おせち料理やお雑煮などのご馳走を召し上がっている方も多いと思います。



日本のお正月にはさまざまな食の慣わしがあります。今回は、ライフモ保土ヶ谷の年末年始を紹介いたします。

また、飲み込む力が弱っている高齢者にも食べやすいお餅の作り方を今年も紹介いたします。身近な材料でお汁粉やあんころ餅、きな粉餅が安全に作れます。汁物の具にするとお雑煮風にもなります。どうぞ、お試しください。

やわらか餅

材料

(1人分)

絹ごし豆腐 25g

白玉粉 25g



作り方

1. 白玉粉にとうふを加え、よくこねます。
2. 1.を適当な大きさに丸め、ゆでる。
3. 湯の中でうき上がってきたら冷水にとり、冷ます。

かたさは耳たぶくらいになるよう調整して下さい。



行事報告

クリスマス 12.25



年越しそば 12・31



迎春

餅つき 12.27



元旦の祝い膳 H23.1.1



鏡餅を作りました



新年



- 1月 季節の食事紹介
- 1.7 七草粥
- 1.11 鏡開き・お汁粉
- 1.15 小正月・チラシ寿司



2月の行事食は11日を予定しています。
海鮮丼を中心にご用意します。

風邪予防のヒント うがい・手洗い

風邪のウィルスの感染予防には、こまめなうがい、手洗いが基本になります。また、うがいには喉の粘膜の乾燥の予防にも効果があります。

