

栄養だより

朝夕冷えこみ、日中の陽射しも弱まって来て、冬が近いことを感じさせる頃。木枯らし1号や初雪の便りも届き始めます。今年の立冬は11月8日です。立冬を過ぎると、初霜が降りて冬の佇まいへと変わります。寒さが厳しくなるこれからの季節は、風邪の予防を心がけたいものです。手洗い、うがいでしっかりと予防しましょう。もしかかってしまったら、あったかな消化のよい食べ物で、免疫力をサポートしましょう。うどん、お粥、スープ、葛湯、などの消化のよいもの。ココア、ショウガ湯、たまご酒、ホットミルクなどの体をあっためる食べ物。かぼちゃのポタージュ、野菜スープ、レモネードなどビタミン、ミネラル補給できるもの、茶碗蒸し、湯豆腐などの高タンパク質の食べやすいものなどがおすすめです。



10月行事食秋を楽しむ 10.27



誕生会ケーキ
10.26



さんまバーベキュー10.19,20



ハローウィン



十一月の行事食

創立記念日の祝い膳

ライフモア保土ヶ谷

平成二十三年十一月二十三日

握りずし

ネギトロ丼

清汁

炊き合わせ

果物 柿桃缶

おやつ

鯛最中

※寿司職人が握ります。



その他の11月の行事

11.3 文化の日 マツタケご飯

11.15 七五三 秋ご飯

11.31 誕生会もあります。

手作りケーキ予定

喫茶も予定しています。



インフルエンザ予防のために！

うがい・手洗い・マスク着用・手指消毒

