



食事と栄養便り

4月から新年度が始まりました。この度お食事を調理してくださる会社が新しくなり体制を一新して、安全で安心、おいしい食事を提供していきたいと思います。食事と栄養に関する情報を集めてみました。楽しくお読みいただけたら幸いです。

「スタッフより一言」

- 施設長より ご利用者の皆さんにとって、苑でのお食事が楽しみとなり美味しく召し上がってくだされば大変嬉しく思います。健康にお過ごしいただけるためにも、安全で美味しい食事づくりやお食事の手助けを大切にしていきます。
- 栄養課より 美味しい物を食べると自然に笑みがこぼれてきます。たくさんの笑顔に出会えるように取り組んで参ります。
- 調理師より 限られた素材で美味しく料理を作り上げていく事を日々考え、一つ一つ丁寧に正直に取り組み美味しさにこだわって参ります。

「4月3日 昼食」



「旬の食材」 “ 鰯 ”

鰯にはマアジ、ムロアジ、シマアジなどがあります。鰯に含まれる脂にはEPA（イコサペンタン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）などの不飽和脂肪酸が多く含まれEPAは血栓を溶かす作用があり動脈硬化を予防します。またDHAは脳の働きを活性化します。旬の今、積極的に取りたい食材です。

らんざん苑のメニュー 4月5日 昼食で提供
鰯の梅煮 花野菜と玉ねぎのマリネ マンゴー ご飯 味噌汁

「らんざん苑のお庭」



パンジーや水仙がきれいに咲きました。

ぜひお立ち寄りください！！

メニュー

- ・ちらし寿司
- ・天ぷらの盛合せ…えび さつまいも 野菜のかき揚げ
- ・ふきの土佐煮…ふき 人参 揚げ ・花ふのすまし汁

「私の思い出の味」

今回は数井介護長のお話です
今は亡き祖父母が作ってくれた「冷や汁」が私の思い出の味です。祖父母の家には頻繁に遊びに行っていました。夏のお昼の定番と言えば「冷や汁」でした。祖母がうどんを打ち、祖父が大きなすり鉢で胡麻をする光景を今でもはっきりと覚えています。すり胡麻には味噌、きゅうり、ミョウガなどの薬味も入れて冷たい汁にし、うどんを入れて食べる。時には野菜の天ぷらもあったりと、夏バテ知らずに過ごせた子供時代を思い出します。もう一度食べたいなあ……

※このコーナーでは皆様の思い出の味を紹介します。ぜひ皆様の思い出の味を教えてください。

「健康と栄養」 カルシウム

骨が弱る原因には加齢、カルシウム、たんぱく質などの栄養素の不足、運動不足、低体重等があります。加齢は避けられませんが生活習慣でその影響を小さくすることはできます。

- ポイント→①食事は魚、肉、卵、豆腐などのたんぱく質を多く含む料理から先に食べる。それらをなるべく残さないようにする。
- ②牛乳、ヨーグルトをとる習慣をつける。
- ③バランスよく食べる。好きなものだけを食べないようにする。
- ④間食の取りすぎに注意する。
- ⑤屋外、窓越しでもよいので日光に当たる時間を作る。
- ⑥無理のないように動く。 ラジオ体操、てくてく体操、座ったままでもよいので無理のない動作を取り入れる。

カルシウムの取れるメニュー

- ① 鮭のちゃんちゃん焼き ②わかめの酢の物 ③クリームシチュー

手軽なおやつ

- ① バナナミルク ②牛乳プリン ③チーズケーキ

※きのこなどに含まれるビタミンDとカルシウムを多く含む食品と一緒にとるとカルシウムの吸収が促進されます。