



ライフモア NOW 2024年12月10日



行事のお知らせ12月1月 報告11月後半から

お正月
一月一日

梅ご飯
清汁
お重箱
お刺身
数の子 蟹しんじょ
栗きんとん 昆布巻など
花豆腐の炊き合わせ

おやつ
鯛最中

年末年始の予定

- 12.18 12月誕生会
- 12.21 冬至南瓜
- 12.22 季節の味オムライス
- 12.25 行事食 クリスマス
- 12.27 誕生会
- 12.27 餅つき
- 12.31 年越し蕎麦
- 1.1 から 1.3 * 元旦朝食祝肴とお雑煮風など昼はお重で。
三が日はお正月らしく過ごせるように努めます。
- 1.7 七草粥
- 1.11 鏡開き お汁粉
- 1.15 小正月 散らし寿司



11月

26日は、創立記念日の祝い膳:例年通り握りずしと鯛最中でお祝いしました。ご希望の方にはお代わり分も用意しました。また、11月16日18日フロアーレクの文化祭では3階は素敵な作品を鑑賞、2階は素晴らしい合唱を楽しんだ後においしいお茶の時間でほっと一息でした。

11月行事食



11.27誕生会 赤飯とケーキ



おたんじょうひ
おめでとう

おかわり握りずしと鯛最中

文化祭のきんつば



クリスマスのメニュー 12/25

星型ピラフ

コーンスープ



クリスマス盛り合わせ

(ミートローフ・星コロケなど)

サーモンマリネサラダ

りんごのコンポート

おやつ クリスマスケーキ

厚生省は昨年11月5300人を対象に食生活状況を調査しました。1日当たりに摂取する野菜の量が昨年、平均 250gと目標値を100gも下回り、2001年に統計を取り始めて最も少なくなったことがわかりました。野菜の価格が上昇していることも要因の一つになっていますが、野菜を食べることで脳卒中や心疾患などのリスクを軽減してくれるので、できるだけ食べましょう。

野菜以外でも、キノコや海草、芋類からも栄養補給ができます。野菜からとりたい食物繊維は、しいたけやマイタケなどのキノコ、わかめやひじきなどの海藻から、ビタミンCやカリウムはさつま芋のどの芋類からも補給できます。

