



栄養課だより

令和5年
11月号

やっと秋らしい気候となり、朝夕めっきり冷え込む日が多くなりました。気温が下がると、体調を崩しがちです。ひばり苑では、ご入所の皆様にお元気でお過ごしいただくよう、まずは「美味しい」と感じて、しっかり召し上がっていただく。その結果として免疫力アップにつながれば、と考えています。秋から冬に向かう今の季節ならではの食材を使った、身体を温める食事を楽しんでいただきます。

＊＊10月の郷土料理は山口県でした＊



～つしま瓦そば風～

本来は瓦の上に、そばが乗った姿ですが、山口を代表するソウルフードです。いつもとは異なった趣を楽しんでいただきました。(^^♪

～岩国寿司風～

岩国寿司とは、レンコンと魚の身を使い、ちらし寿司を押し寿司にした見た目も華やかな料理です。由来は、合戦に備えた、神事の為の保存食等、諸説あるようです。いつも以上に食が進み、あっという間に食べてしまわれる方が多くおられました(^^)

「きれいやね～
おいしそう！」



皆さま美味しそうに召し上がっていました。

❀ 秋の味覚、秋刀魚（さんま）を生姜煮で召し上がっていただきました。❀



新米にもよく合うおかずで好評でした。



★ 今月は、皆様がお待ちかねの『お鍋レクリエーション』を実施予定です！

