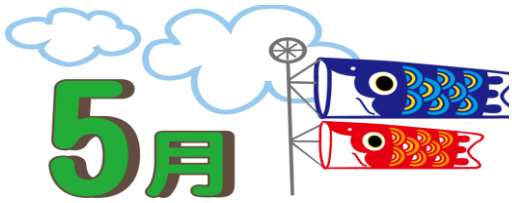


第21号 ゆとりあ栄養課便り H29.5



晴れ渡った空に、新緑の青葉。

すがすがしさを感じる季節になりました。

施設では、5月らしい飾りでフロアをさわやかな雰囲気彩っています。

しかし最近、何となく体がだるい、たくさん寝ても眠い、肌が荒れる、アレルギー症状が出る等、体の変化がある方も多いのではないのでしょうか？

この不調の原因となっている“毒素”の排出に手助けをしてくれるのが、解毒成分を含むと言われる**春野菜**なのです。旬の野菜を食べて、体調を整えましょう。

施設でも筍やふき、アスパラや山菜等、春野菜を使ったメニューを提供していく予定です★

4月29日 【昭和の日】

- 筍御飯
- 白糸だらの菜種焼き
- ふきの土佐煮
- 煮豆
- 洋ナシ
- 味噌汁



～5月行事食予定～

5日 「端午の節句」

ちらし寿司・筍と華味鶏つくねの煮物・そら豆の白和え・すまし汁

14日 「母の日」

赤飯・天ぷらの盛り合わせ・卵豆腐・アスパラの酢味噌和え・すまし汁

18日 「からだ元気・サルコペニア^{注1} 予防」

玄米ひじきご飯・鶏むね肉と野菜の揚げ浸し・キャベツの塩麴蒸し・牛乳プリン・味噌汁

注1: 筋肉量の低下

22日 「季節食材の日」 山菜御飯・法華の塩焼き

ふきと筍の土佐煮・オクラとトマトの和え物・味噌汁

