



今月の予定

- 3日……節分会
- 5日……しもつかれ作り
- 6日……特養いしばし行事食 (寿司ケーキ)
- 12日……おいしさ広場 (パウンドケーキ)
- 22日……デイサービスいしばし行事食 (あさりラーメン)
- 22日……いしばし苑行事食 (ブリ大根)
- 23日……デイサービスきらら行事食 (あさりラーメン)
- 24日……おいしさ広場 (フルーツパフェ)



おいしさ広場

1/14 おぐら蒸しパンを召し上がって頂きました。皆様に好評でした。



1/27 スノーボールを召し上がって頂きました。皆様に好評でした。



いしばし

1/20

特養いしばしにて、ねぎとろ丼を召し上がっていただきました。皆様から好評でした。



いしばし苑

1/1

お節料理を召し上がって頂きました。皆様から「美味しい」との声を頂きました。



行事食の様子

いしばしデイサービス

1/18 ・ 1/22

デイサービスいしばし デイサービスきららにて和風ランチを召し上がって頂きました。ブリ大根に味が染みていてとても美味しいと皆様から好評でした。



地域密着型しもつけ荘

お雑煮はソフト餅を調理、全ての御利用者に召し上がって頂きました。



しもつけ荘

1/1~3

正月料理を召し上がって頂きました。



みなと荘

1/26

味の染み込んだ熱々のおでんを楽しんで頂きました。寒い冬に、皆様に温まって頂けました。



編集後記



いよいよインフルエンザの流行する季節がやってきました。今回はどんな食べ物が予防効果があるか紹介したいと思います。納豆やヨーグルトなどの発酵食品は予防効果が高いと言われています。納豆は強い抗菌作用があって、O-157やサルモネラ菌も予防するというほどです。抗ウイルス作用のあるジピコリン酸という成分が、ウイルスから感染する病気に効果があると言われています。ヨーグルトに含まれる乳酸菌は免疫細胞を活性化するので、免疫力UPの効果があります。

(栄養・給食管理部門編集員 長田より)