

12月の旬菜



大根の根の部分は、消化を助け、腸の働きを整えてくれる効果があります。

白菜はほぼ水分です。低糖質、低エネルギーなので、ダイエット向けの食材です。

根深ねぎは、冷えた体を温め、疲労回復に効果のある野菜です。この時期にはピッタリですね！

ほうれん草は寒さに強く、冬霜にあたることで甘みも栄養もアップ♪

ブリにはDHA、EPAが豊富！記憶力の向上、老化防止、視力の低下防止の効果も期待できます。

冬野菜の特徴は、「甘さ」です。寒さや霜で凍らないように、葉の糖分を増やして、冬野菜は甘くなります。そして体を温め、免疫力を高める効果に優れています。旬の食材を食し、冬を乗り越えましょう！

12月の季節献立予定

12/8(火) コンビニセレクト

12/12(土) たぬきそば

12/22(火) 冬至

12/25(金) クリスマス献立

12/31(木) 天ぷら・年越しそば

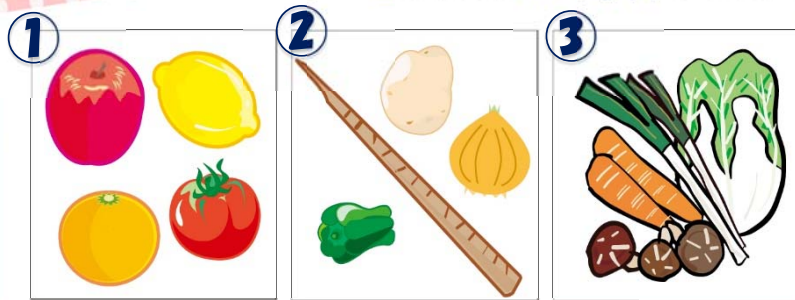
12月は行事が目白押しです！

新年を迎えてからはおせち献立や新年祝賀献立、七草粥も予定しています。お楽しみに～★



食で脳トレ3

4つの食材の中で1つだけ違いがあります。何でしょう！



★答えはこのページの下にあります

さいなみ行事食

毎月恒例となってきた歯科給食係の箸入れ。今回は箸の先端を覆うコンパクトなデザインにしてみました！



11月15日(金) 海鮮丼献立

厨房には、朝から寿司酢の食欲を誘う香りが漂い、大忙し！利用者様からは大好評！「またお願いね♪」と、沢山の方に声をかけていただきました。

この一年まめ（まじめ）に働き、まめ（健康）に暮らせるように…という無病息災の願い。

【黒豆】黒色は道教で魔除けの色。

【伊達巻】伊達巻の形が巻物に似ていることから文化の発展または学問や習い事の成就を願う。

【昆布巻】「喜ぶ」の言葉にかけて、一家発展の縁起物。

【栗きんとん】黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな年を願う。

【紅白蒲鉾】蒲鉾は「日の出」を象徴。紅はめでたさと慶びを、白は神聖を表す。

【栗きんとん】

料理や素材に意味を持たせているおせち料理。皆様に幸せな年が訪れますように☆

おせち料理の由来



答え①トマトは野菜 ②ピーマン以外は土の中で栽培 ③椎茸は椎茸菌から栽培。他は種から栽培

歯科給食通信

りんごで歯科検診？

今年は何回りりんごを召し上がりましたか？
上手に噛めましたか？

長野県松本市りんご農園の有志が設立した「松本市りんご協会」はりんごをかじった時の歯や歯茎の痛み、出血などで歯の健康状態をテストできる歯科診断サービス付きりんご「**デンタプル**」を1個200円（税抜）で販売を始めました。かじったりりんごの表面を写真で送ると、むし歯・歯周病・顎関節症の結果がテスト後1日以内に送られる仕組みです。歯科医院へ行かなくてもできます！りんごをかじる＝「丈夫な歯」の象徴です。固いりんごも美味しく食べられる強い歯と顎を目指しましょう。

歯型の確認は健康の秘訣☆
見てみよう！



Dent
apple



H27. 12. 8 発行

野池 (歯科衛生士)
渡辺 (管理栄養士)
丸山 (介護士)



さいなみの1階
イルミネーションも
ご覧ください☆☆☆

♪ 食事の準備 お口の体操 ♪

唾液をよくだして 美味しく食べよう！

短め編

ジャズ シャンソン歌手

老若男女

貨客船の旅客

あぶりカルビ

3回繰り返して言ってみよう！



長め編

地味な爺やの自慢の地酒

この寿司は少し酢がききすぎた

むさしのむさしが原の武蔵坊弁慶



短期入所棟

今日はどんな

お味噌汁？

寒い季節は温かい食事が楽しみになってきますね。

短期棟ではユニットケアの一環としてフロアーで汁物の盛り付けを行っています。ご利用者様の方にも盛って頂くことで少しでも家庭に近い環境をご提供できるように工夫しています。

フロアーに広がるお味噌汁の香りを食事の前に感じることで、より一層美味しく食べて頂けたらと考えています。ご利用者様の方からも「今日は何のお味噌汁？」「良い香りだ」と楽しんで頂いています。



あったか
ほかほかを
ご提供しています

