



2月の旬菜

2月は暦の上では立春を迎え、春となりますが、まだまだ雪が降り、寒い日が多い季節。海の幸はますます脂がのつて美味しい時期でもあります。

帆立は低脂肪で、良質なばく質が摂れる食材です。私達の身体や細胞を正常な状態に戻そうとする作用があるタウリンの量は魚介類でトップクラスです。

カリフラワーは淡色野菜ですが、レモンに負けないほどのビタミンCが含まれています。ビタミンCといえば、高い抗酸化力や美肌などのほか、風邪を予防する効果もあります。

キウイフルーツは栄養素充足率がトップクラスです。小さな実1個に食物繊維やビタミン、ミネラルなどの栄養素がぎゅっと詰まっています。栄養バランスを補うのにぴったりの果物なのです。

食で脳トレ5

読めますか!?

① **花椰菜** 書けますか!?

② **石刀柏** わかりそうで

③ **山葵** わからない!?

④ **人□(にんじん)?**

⑤ **□根(れんこん)**

⑥ **□蒻(こんにゃく)**

⑦ **□瓜(きゅうり)**

★答えはこのページの下にあります(1)



うに
いくら丼



ジンギスカン

①



玉こんにゃく



芋煮

②



いちご煮



せんべい汁

③



山形県



北海道



青森県

★答えはこのページの下にあります(2)

郷土料理クイズ

北海道・東北編

全国にはたくさん郷土料理があります！
県名と料理名を結んでみてください。
新たな発見もあるかもしれませんね！



2月の季節献立予定

- 2/14(日) 味噌ラーメン
バレンタインチョコ
- 2/17(水) 釜めし風
- 2/18(木) 鮭ちらし寿司
- 2/22(月) カレーライス
- 2/23(火) 炊き込みご飯
- 2/28(日) ちゃんぽんうどん

さいなみ行事食

2月3日(水) 節分献立

厨房では朝から80本近い太巻きを巻きましたよ！
福を巻きこみますように…と願いをこめて★
おやつは豆まきに見立てた甘納豆と旬の干し柿でした。



- (1) 答え①カリフラワー②アスパラガス③わさび ④人参 ⑤蓮根 ⑥蒟蒻 ⑦胡瓜
(2) 答え①北海道 ②山形県 ③青森県

歯科給食通信

冬の大敵「乾燥」

今年に入り雪が降る回数も増えてきました。防寒対策として、さいなみでは暖房を使用しています。とても快適ですが、この暖房は「乾燥」の原因になります。皆さんのお口は渴きませんか？

こんな症状が四つ以上あれば

- ① 渴いた食品が噛みにくい
 - ② 食べ物が飲み込みにくい
 - ③ お口の中がねばつく
 - ④ 口臭がきつい
 - ⑤ 日中よく水を飲む
 - ⑥ 寝ている時に水を飲む
- 原因は様々で
加齢・薬の副作用・噛む力の低下・ホルモンバランスの乱れがあります。

対策は

- ① 良く噛んで唾液を出す
 - ② ストレスをためない
 - ③ 鼻で呼吸をする
- 潤ったお口がいいですね♪



極力鼻呼吸を心がける



♪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

H28. 2. 8発行
野池 (歯科衛生士)
渡辺 (管理栄養士)
丸茂・丑山 (介護士)

2月14日はバレンタインデー
チョコレートの小話
歯に悪そうなイメージですがカカオパウダーがむし歯予防になるそうです。
カカオ70%以上がおすすめです。



長め編
伝染病予防病院
予防病室 伝染病予防法
備中の道中の府中で焼酎飲んで
口中が痛んで 夢中になった



短め編
庭には 鶏が 二羽いました
国語 熟語 述語 主語
打者 走者 勝者
3回繰り返して言ってみよう



やしろうま作り

二月四日にコスモスさいなみ入所棟
二階では「やしろうま作り」を行いました。

午前中にご利用者様と材料をこね、ひょうたん型とお花模様の形を作りました。

午後はホットプレートでやしろうまを焼き、召し上がって頂きました。

「昔を思い出すねえ。すごく楽しかったです。」などの言葉を頂くことができました。

皆さん、とてもいい笑顔でした。

