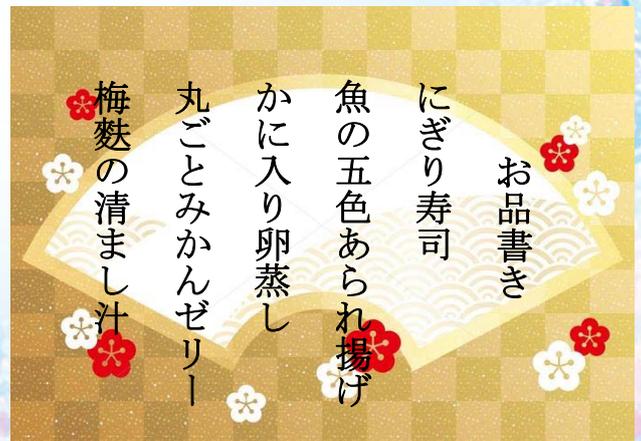


冬の昼食会 (1月~3月)

今回は冬の昼食会の定番「にぎり寿司」を提供いたしました。やはりご利用者の皆様から絶大な人気で、「美味しい!!」のお声をたくさんいただきました。デザートはみかんの中身をくり抜き、中身を絞った果汁で作ったゼリー液をみかんの皮に流し込み、冷やし固めた「丸ごとみかんゼリー」です。いつもの見慣れたみかんがおしゃれなデザートに変わりました。



「おうち時間」を健康に過ごす知恵



「ずっと家に閉じこもり、1日中、テレビを観ていたり、ぼーっとしていたり、食事もたまに抜いてしまう…。誰かと話す事も少なくなった」こんな動かない毎日が続いていると、身体や頭の動きが低下してしまい、歩く事や身の回りの事などの生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなってしまいます。

食事と運動は健康な生活を送る為の基本です。肉・魚・卵・牛乳・大豆・芋・油・野菜・海藻・果物を1日3食の中で偏らないように食べることを心がけましょう。また、歯磨きしながらかかとの上げ下げ、テレビを観ながらイスに座って足の上げ下げなど、簡単な“ながら運動”で活動できる身体づくりを目指しましょう。

私のお勧めラビ食

今回ご紹介するのは「カレイのチーズ焼き」です。スタッフから作り方を聞かれるメニューNo.1です。

トマトソースの代わりにケチャップを使用したお手軽レシピですが、ピザ用チーズとの相性も良く、スタッフからもご利用者様からも人気の一品です。

