栄養室
&
厨房便り

11/9 にデイサービスで「おやつレクレーション」を実施しました。
毎月、曜日を変えて実施しています。
デイサービス職員はどの様なおやつを作るか毎回頭を悩ませているようです。
施設栄養士や厨房職員と都度相談しながらレクレーションの内容を決めていきます。

果物、アイス、その他食材全部乗せ！
個性が出ますね♪

何を食べようか迷います
どれも美味しそうです(^^♪

色々な食材を用意しました

食材全部のせました！
たくさん食べます！

自分で作る
あんみつは楽しいです♪
食材も全部のせました
美味です♫

今月は
「あんみつ」
を作りました。
色々な食材を用意し
利用者様に選んでもらい
盛り付けしてもらいました。
自分だけの
「オリジナルあんみつ」
を作ります。

≪あんみつのお話≫

あんみつという食べ物は「みつ豆」から派生した料理です。
みつ豆がなければあんみつはこの世になかったことになります。
またみつ豆から派生した料理はあんみつだけではありません。
みつ豆をベースとし、何種類かに派生しています。
「フルーツみつ豆」「白玉みつ豆」「クリームみつ豆」
「あんみつ」「白玉あんみつ」
「白玉クリームあんみつ」「フルーツ白玉クリームあんみつ」
このようにみつ豆から派生した和菓子はたくさんあります。

～ではみつ豆はいつからあるのか？～
みつ豆は明治時代に誕生しました。
そしてみつ豆を初めて作ったお店が
現在でも東京浅草で営業をしている「舟和」さんです。
みつ豆にあんこをのせて「あんみつ」にしたのは
銀座五丁目でお店を開いている「若松」さんです。
ほかにも現在は
京都、鎌倉、浅草、上野などのあんみつが有名です

栄養室
&
厨房便り

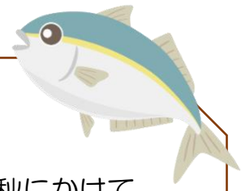
今年も無事「握り寿司」献立実施することが出来ました

昨年も
大活躍した
「寿司ロボット」

メフォスの皆さん
朝早くから握り寿司の準備ありがとうございました！

11 月の旬の魚

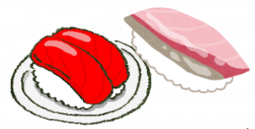
≪いなだ・はまち≫



いなだ、はまちの旬は主に夏から初秋にかけて。
「ぶり」の幼魚として知られる出世魚です。
呼び方の違いは地方によるもので、
関東では「いなだ」、関西では「はまち」と呼びます。
ともに 80cm を超えると「ぶり」と呼ばれます。」
（ただしぶりの養殖物を「はまち」と呼ぶ場合もある）。
「寒ぶり」といわれるほどに、ぶりの旬は冬。
いなだ、はまちはそれより早く旬を迎えます。

11/10 に握り寿司献立を提供しました

・握り寿司
〔まぐろ・はまち・蒸しエビ・煮穴子〕
・厚焼き玉子
・菜の花お浸し
・清し汁
・ｼﾙｷｰｺｯﾀほうじ茶味



2F の皆様の様子です
「美味しい！」
と
お言葉いただきました
嬉しいです♪

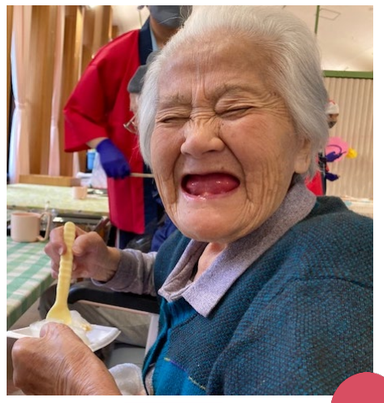
皆様
良い笑顔で
こちらまで
嬉しくなります

栄養室
&
厨房便り

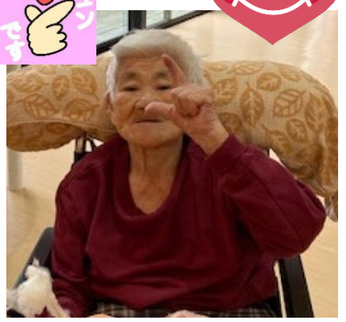
≪秋祭りメニュー≫
- わたあめ
- ミニりんごケーキ
- ミニレアチーズケーキ
- カフェオレムース
- たこ焼き
- ミニアメリカンドック

≪飛鳥汁とは？≫

10/25 昼食に奈良県の郷土料理である
飛鳥汁を提供しました
飛鳥汁とは牛乳、鶏肉、季節の野菜が入ったお味噌汁です。
鶏ガラ・牛乳・味噌の三“味”一体
飛鳥汁の特徴はなんといっても、その出汁。
鶏ガラスープと牛乳の割合はおよそ３対７とされていますが、
決まっているわけではありません。
そこに味噌の香りも加わって、
調和のとれた旨みある汁物になります。
具材は鶏肉を中心に、
牛乳と相性の良いほうれん草やじゃがいもなどの
旬の野菜が入ります。
味噌と牛乳の組み合わせは意外ですが、
牛乳独特の臭みがなくなるので、
牛乳嫌いの人でもこれなら食べられるのだとか。
この飛鳥汁を鍋にしたものは飛鳥鍋と呼ばれ、
こちらも飛鳥地方ではポピュラーな食べ物。
片栗粉でとろみをつけたり、
具材を溶き卵にくぐらせたりしていただく
身体の温まる郷土鍋です。



10/25
【昼食】
・ご飯・鮭の塩焼き
・ひじきの煮物・卵豆腐
・飛鳥汁



10/25 に 1F でおやつレクレーション（秋祭り）行いました

利用者の皆様に綿あめを作ってもらいました

利用者の皆様とても良い笑顔です

≪日常のひとコマ≫

元気な声が
食堂から聞こえてきたので
カメラを向けました。
おやつ前に
「いきいきクラブ（体操）」
を行っています。
頑張って
体を動かしています。

栄養室
&
厨房便り

【秋・冬に美味しい野菜～南瓜～のお話】

季節問わず提供している南瓜ですが、秋冬に美味しい野菜です。
南瓜はビタミンＥやβ-カロテン、
食物繊維が豊富に含まれている緑黄色野菜の一種。
一般的な南瓜は夏から初秋にかけて収穫されますが、
食べ頃になるのは秋から冬にかけてです。
収穫したばかりの南瓜は水分が多く糖質が少ないです。
３ヶ月ほど寝かせることで水分が抜けて、
でんぷんが糖分に変化することで
ホクホクと甘い美味しいかぼちゃになります。
国産のかぼちゃの旬は秋から冬にかけてですが、
ハウス栽培のものやニュージーランドやメキシコからの
輸入物も出回っており、
１年中美味しい南瓜を食べることができます。
南瓜は、「冬至に食べると病気にならない」と言われるほど、
栄養価にも優れた野菜です。
ビタミンＡＣＥ(エース)と呼ばれる
抗酸化作用の強いビタミンが豊富に含まれていること。
ビタミンＣとビタミンＥを一緒に摂取すると、
ビタミンＥの抗酸化作用を持続させる働きがあります。
ビタミンＡＣＥを一緒に摂取することで相乗効果によって、
美肌効果やアンチエイジング効果が期待できます。
ただ糖質が他の野菜に比べて高めなので、
食べ過ぎには注意しましょう。

秋祭り

10/6 に
デイサービスにて
「秋祭り」
を開催しました

メフォスさんにも協力してもらいました
ありがとうございました

利用者様のリクエストにお答えして色々提供してみました

≪秋祭りメニュー≫

・焼そば・たこ焼き・おいなりさん
・ミニパン（ロールパン、こしあん、チョコ、クリーム）
・焼き鳥・アメリカンドック・ハッシュドポテト
・チョコバナナ
（フラワートッピングを使用しました）
※おやつはセレクトにしました
（チョコブッセ or ずんだどら焼 or みたらし団子）

美味しいです

≪輪投げ≫
難しいな～

≪射的≫
結構難しい…

≪ヨーヨー釣り≫
どれにしようか迷います

新たな作品を制作中のようです
素敵な出来上がりを
楽しみにしています

9/1～30 に「令和４年度嗜好調査」を実施しました。
特別養護老人ホーム入居者の皆様、デイサービスご利用の皆様
ご協力ありがとうございました。

令和4年度　嗜好調査結果

利用者様の嗜好やご意見を今後の食事作りに反映させる。

＜方法＞

1.調査期間：令和4年9月1日～9月30日

2.対象者：特養、デイサービス各利用者様

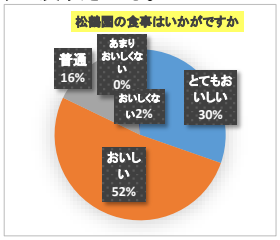
3.実施方法：アンケート用紙を配布して自身で記入又は介護職員の聞き取りにて記入

4.回収：特養43名　デイ13名　合計56名

＜結果＞

（1）松鶴園の食事はいかがですか

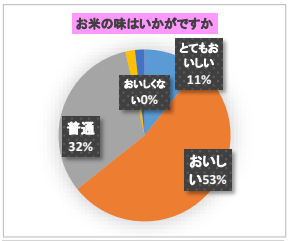
	とてもおいしい	おいしい	普通	あまりおいしくない	おいしくない	無回答
特養	16	17	9	0	1	0
デイ	1	12	0	0	0	0
合計	**17**	**29**	**9**	**0**	**1**	**0**



（2）主食（ご飯・麺・パン）について

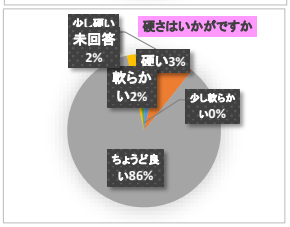
①硬さはいかがですか

	硬い	少し硬い	ちょうど良い	少し軟らかい	軟らかい	無回答
特養	2	4	35	1	0	1
デイ	0	0	13	0	0	0
合計	**2**	**4**	**48**	**1**	**0**	**1**



②お米の味はいかがですか

	とてもおいしい	おいしい	普通	あまりおいしくない	おいしくない	無回答
特養	6	23	12	1	1	0
デイ	0	7	6	0	0	0
合計	**6**	**30**	**18**	**1**	**1**	**0**



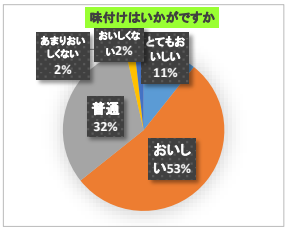
②主食（ご飯・麺・パン）に対するご意見・ご感想

【特養・デイ】
米が甘くて美味しい/味がしない/固さにばらつきがある/米の味が良い

（3）副食（おかず）について

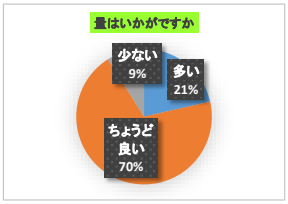
①味付けはいかがですか

	とてもおいしい	おいしい	普通	あまりおいしくない	おいしくない	無回答
特養	6	18	17	1	1	0
デイ	0	12	1	0	0	0
合計	**6**	**30**	**18**	**1**	**1**	**0**



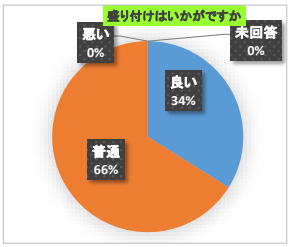
②量はいかがですか

	多い	ちょうど良い	少ない	無回答
特養	9	29	5	0
デイ	3	10	0	0
合計	**12**	**39**	**5**	**0**



③盛り付けはいかがですか

	良い	普通	悪い	無回答
特養	17	26	0	0
デイ	2	11	0	0
合計	**19**	**37**	**0**	**0**



④副食（おかず）に対するご意見・ご感想

【特養・デイ】
肉料理増やして欲しい/もっと歯ごたえが欲しい/おかずの種類を増やして欲しい
薄味で美味しい/味の濃いものが食べたい/バランスがとれていて良い
鶏肉が軟らかくて美味しい/おかずが甘いのは嫌/おかずが甘い方が良い

（4）食事で好きなメニューや食べ物はありますか

【特養・デイ】
唐揚げ/豚カツ/麺類/酢の物/野菜豆/煮物/あんこを使ったもの/おじや
ちらし寿司/酢豚/アイスクリーム/チーズオムレツ/餃子/鮭料理
お祝い献立の料理/鰻/お刺身/肉料理/魚料理/卵料理/芋料理

（5）取り入れて欲しいメニューはありますか

【特養・デイ】
ジビエ/お刺身/寿司/パン（トーストが食べたい）/麺類/揚げ物（フライ）
ハンバーグ/納豆/漬物・梅干もっと食べたい/焼そば/野菜天ぷら
豆腐料理/中華料理/酢の物（回数増やして欲しい）
お汁粉/ケーキ/赤カブ漬物/しょっぱいもの/混ぜご飯

（6）苦手な食べ物は何ですか

【特養・デイ】
牛乳/魚料理（匂いが苦手）/肉料理/チーズ／バター/ヤクルト
ネバネバする食べ物（納豆・オクラ等）/甘い味付けのおかず/固いもの
ぎせい豆腐/肉を使用した炒め物/ゴーヤ/青物野菜
白菜甘酢ドレッシング（野菜と果物を合わせたのが苦手）/トマト/セロリ/辛いもの

（7）その他ご意見・ご感想

【特養・デイ】
美味しい和菓子（練り菓子）が食べたい/おじやの回数を多くして欲しい
毎回味噌汁の味が違うからなるべく同じにして欲しい
何でも美味しい、いつもありがとう
食事に制限があるけれどおやつを食べたい、カルピスも飲みたい
肉類はあまり好きではないけれど松鶴園の料理なら食べられる
不味いと思ったことがない
味付けがたまに薄い時がある
味も量もちょうど良く、美味しくいただいています
カレーライスが食べたいです

嗜好調査ご協力ありがとうございました。
皆様の貴重なご意見を聞かせていただき感謝しています。
色々な意見が出ましたので厨房職員と内容を検討し改善していきます。
今後ともよろしくお願い致します。

管理栄養士

栄養室＆厨房便り

「敬老の日とは？」

「敬老の日」は日本生まれの記念日
「長年に渡り社会のために働いてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」
として、祝日法に国民の休日として定められています。
敬老の日は「毎年９月の第３月曜日」と決まっています。

「敬老の日献立」
の感想を
聞いたところ
「美味しい！」
と嬉しい
お言葉
いただきました！

カスタード
ミルフィーユ

ティラミス

プリン

イタリア栗
モンブラン

「敬老の日」にあわせて
毎年恒例の

≪セレクトスイーツ≫

実施しました
入居者の皆様に
４種類の中から選んでもらいました
今年は２つのお店から
取り寄せて提供しました

「敬老の日」献立実施しました

毎年同じ様な内容になりますが利用者様には
毎年喜んでいただいています！

こちらは厨房の様子です。
一つ一つ心を込めて作り盛り付けています。

「敬老の日献立」

お赤飯
天ぷら盛り合わせ
清し汁
胡麻和え
水ようかん
おやつ敬老の日和菓子

栄養室
&
厨房便り

ワクワク

8/24 に

「おでかけランチフェア」を実施しました

某有名牛丼チェーン店を意識して提供してみました

8/20 に

「夏祭り風」献立を実施しました

思うように外出が出来ない日が続き

少しでも夏祭りの雰囲気が

楽しめればと思い

夏祭り風献立を

実施しました

9月1日 防災の日

9/3 に防災食

（カレーのみ）

提供しました。

（温めなくても美味しい！）

刻み食の方でも食べられる軟らかさです。

災害時、スムーズに

提供できるように

訓練が必要だと

感じました。

なかなか気軽に外食に行けないと思い

お出かけした気分になってもらおう！と企画しました。

以前、利用者様からチェーン店の牛丼とかハンバーガーとか

外食したい！とのリクエストもありました。

全く同じとはならなかったけれど似せて献立作成し実施しました。

栄養室
&
厨房便り

毎日暑い日が
続いています
今回は
「夏バテ予防」
について
のお話です

夏バテの主な症状

- 体がだるい
- 疲れやすい
- 冷たい飲み物ばかり飲む
- 寝ているのに眠たい
- 睡眠不足
- 熱っぽい
- 下痢便秘が続く

※どれか一つでも当てはまれば夏バテの可能性あり

夏バテを予防するには

①睡眠をしっかりとる
②適度な運動をする
③栄養バランスの良い食事をする
④水分補給を十分にする

～夏バテ解消に良いものとは？～

ビタミンB1
※不足するとブドウ糖がエネルギーに変わらず疲労物質になる
うなぎ・豚肉・ブリ・大豆・ほうれん草等

アリシン
※ビタミンB1を吸収しやすくビタミンB1の効果を維持できる
にんにく・にら・ねぎ・玉ねぎ等

クエン酸
※疲労物質である乳酸を分解し体外へ出す
レモン・オレンジ・梅干等

香辛料
※猛暑で食欲がない時でも刺激により胃腸が働く為、食欲減退を防ぐ
にんにく・唐辛子・みょうが・わさび等

ビタミンC
※ビタミンCはストレスにより消費される
ビタミンCを摂るとストレスが軽くなり
自律神経が安定し免疫力が高まるので
風邪を引きにくくなる
トマト・ゴーヤ・アスパラ・南瓜等

ナイアシン
※脳のホルモンのセレトニンの原料
不足すると慢性的な疲労を感じ精神的に不安定になる
豚レバー・たらこ・鰺・鯖等

7/26 昼食に
「大人お子様ランチ」
を提供しました
以前食べたいと利用者様より
リクエストをいただいたことを思い出し
挑戦してみましたが…
野菜が少なかったなと反省です

丁寧にきれいに見栄え良く盛付けしていきます。
呼吸もぴったり！です。

メフォススタッフの
連携プレーには
頭が下がります

栄養室
&
厨房便り

7月23日は「土用丑の日」でした
今年も鰻を食べて暑い夏を乗り切って下さい！

「早く食べたい！」という気持ちが顔に表れていました
（昼食前に写真撮りました）

～献立～
- 鰻の蒲焼
- 野菜の煮物
- 大根なます
- 清し汁
- 白あん水羊羹

新卒のメフォス栄養士さん
仕事の飲み込みが早いです！

一つ一つ丁寧に
盛付作業を行います

次の日の仕込みも
同時進行で行います
量も多く切り方が
それぞれ細かく分かれていて
複雑なので大変だと思います

極きざみやペースト食も
丁寧に作っています

「土用丑の日」になぜ鰻を食べるのか？
鰻の日の由来とは？

「土用の丑の日」になるとうなぎを食べる方も
多いのではないでしょうか。

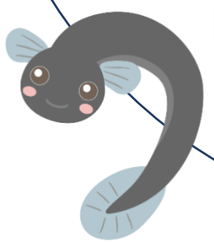
「土用」というのは夏だけでなく
立春・立夏・立秋・立冬の前の各18日間を「土用」と呼びます。

「丑の日」というのは十二支の「丑」の事。
暦の上では日付に十二支が割り当てられており
12周期で丑の日が回ってきます。

立春・立夏・立秋・立冬の前の各18日間の「土用」の期間のうち
十二支が「丑の日」に重なる日が「土用丑の日」となり、
年に年によっては２回あります。

土用は各季節の変わり目で、
気温の変化も激しく、体が疲れやすくなります。

昔から夏の土用には「う」のつく食べもの、
例えば瓜や梅などを食べる習慣があり、
うなぎが食べられるようになった
という説があります。



～施設栄養士より一言～
行事食の日は慌しくて、
厨房スタッフが一生懸命働いている姿を撮ることが難しいです。
良い写真を載せることが出来なくてすみません。
行事食は普段より作業の細かい献立になりますが
メフォスさんが気持ちよく対応してくれます。
本当に毎回ありがとうございます！

栄養室
&
厨房便り

7月は「流しそうめん」を実施します。

1F、2F、デイサービスで別日に実施します。
「流しそうめん」は毎年松鶴園で行っている行事の一つです。
利用者様が毎年楽しみにしているイベントです。

夏の風物詩「流しそうめん」

考えただけで涼しげな気分になります。
流しそうめんは竹を縦半分に割ったものを利用し
水とそうめんを一緒に流し
流れてきたそうめんを
お箸ですくいながら食べます。

流しそうめんはお腹も心も満たしてくれます。
そんな流しそうめんを行う際に
必要なものと言えば竹です。
松鶴園では本物の竹を使い
本格的な流しそうめんを楽しみます。

7/9（1F）・16（2F）に

「流しそうめん」

実施しました

7/9 の献立は
・そうめん・豚キムチ炒め・ライチゼリー
でした

7/16 の献立は
・そうめん・鶏肉の梅照焼・水ようかん
でした

「そうめん」には
めんつゆを入れて提供しました

また来年も
やりましょう！

利用者の皆さん
たくさん召し上がっていました
メフォスさんにも
「そうめん」を流す作業を
手伝ってもらいました
ありがとうございました

流した「そうめん」を
箸、フォークで上手にすくい
美味しそうに食べていました。
普段あまり麺類を好まない
利用者様も
たくさん召し上がっていました。

栄養室
&
厨房便り

栄養室入口すぐそばに

ミニ植物園？的な場所があります

毎年紫陽花がきれいに咲きます

デイサービスにも

紫陽花飾って

ありました

デイサービスルームが

華やかになります

1F（6/25）・2F（7/2）

で運動会が開催されました

1F 運動会の様子です

皆さん真剣！

手作りお手玉を

積み上げる競技です

2F 運動会の様子です

皆さん楽しそう！職員も一緒に

楽しみます

2F 運動会当日の昼食です

今日のお昼は

・ツナロールパン

・ビーナッツサンド

・モモジャムサンド

・ジャーマンポテト

・パインムース

・野菜たっぷりコンソメスープ

でした

栄養室＆厨房便り

【今回は「おやつの役割」について】

～おやつと上手に付き合いましょう～

なぜおやつが必要なのか？

一度にたくさん食べられない高齢者や

病気の治療中で食事量が低下している高齢者にとって

おやつは食事の一部であり栄養補給源になります。

≪おやつの種類≫

おにぎり・サンドイッチ・果物・ヨーグルトなど
食事の一部になるようなものにすると良いでしょう

バナナとヨーグルト
の組み合わせ

おにぎり、サンドイッチと
野菜ジュース、牛乳
の組み合わせ

≪食べるタイミング≫

食事に差し支えのない時間帯にしましょう
食事の２時間前くらいの 10 時、15 時の
タイミングが良いでしょう

6/15 にデイサービスにて「おやつレクレーション」を実施しました

今回は≪和風・洋風　手作りどら焼≫です

玉子を割り、どら焼の生地を作ります

どら焼の生地を一枚ずつ焼いていきます

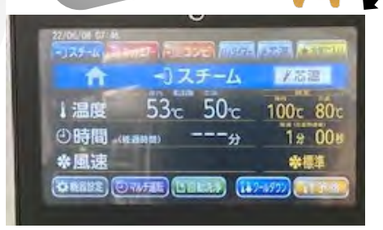
・こしあん
・フルーツ缶
・生クリーム
・マスカルポーネクリーム等
お好きな具材を挟み
美味しく頂きました

～厨房より～

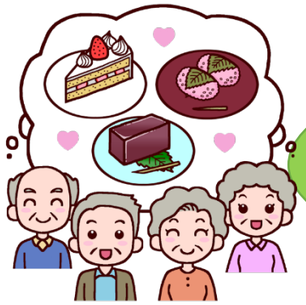
6/7 に厨房に新しい機器
（スチームコンベクション：すべての料理にほぼ使用）
が入りました！
数年前からスチームコンベクションの調子が悪く、
修理の回数も増えていました。
今回無理を言って業者さんに緊急発注し納品・設置して頂きました。
今まで以上に美味しい料理を
皆様に届けられるよう努力します！

新「スチームコンベクション」

大きい
画面で
見やすい！
操作簡単！



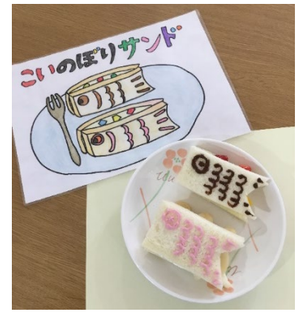
栄養室
＆
厨房便り



5/19 にデイサービスで

「おやつレクレーション」行いました

「こいのぼりサンド」を作りました



梅雨

≪梅雨の季節に旬を迎える野菜を使った美味しい料理を紹介≫

≪枝豆≫ たんぱく質やカルシウムが豊富な
枝豆の旬は６月から夏場にかけて

枝豆ごはん

≪大葉≫ ビタミンＣやβカロテンが豊富な
大葉の旬は６～７月頃から夏にかけて

おろしハンバーグ

≪いんげん≫ βカロテンやカリウムが豊富な
いんげんの旬は６月あたりから

いんげんの
ピーナッツ和え

≪ゴーヤ≫ ビタミンＣが豊富な
ゴーヤは６月頃から夏にかけて

ゴーヤチャンプルー

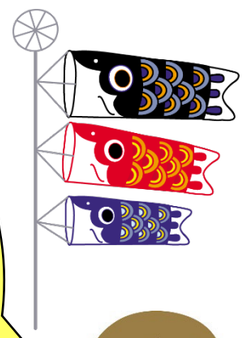
お好きなフルーツや

クリームをサンドし

チョコペンで

こいのぼりの絵を

一生懸命書いていました



栄養室
&
厨房便り

これから梅雨の時期になり蒸し暑くジメジメした季節になります。
今回のテーマは

「胡麻」

香りが良く食欲をそそります。
皆さんがお好きな「冷汁うどん」には
二種類の胡麻（白いり胡麻・練り胡麻）がたくさん入っています。
たぶん６月の献立に入れると思いますが・・・未定です
健康の為には１日大さじ１杯の胡麻が効果的といわれています。

5/5 端午の節句（こどもの日）

に提供した献立です

・枝豆ごはん
・ミックスグリル
（ｴﾋﾞﾌﾗｲ・ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ）
・豆腐彩サラダ
・味噌汁
・杏ゼリー
おやつは
練り菓子の柏餅

厨房スタッフに新卒栄養士さんが加わりました♪
手早く調理、盛付けをしていきます。

松鶴園デイサービスより

「端午の節句」に向けてこいのぼり制作をしました

細かくて根気の必要な作業です

一枚一枚
紙を丸めながら
雫のような形
にしていきます

こいのぼりの型に
敷き詰めていき
完成です！

利用者様の皆さん頑張りました！

松鶴園デイサービス職員も頑張りました！

≪５月５日は「こどもの日」≫

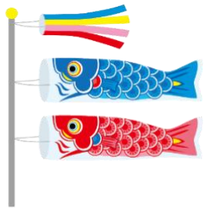
五月人形端午の節句に欠かせない五月人形
兜や弓、太刀など勇ましい道具が並びます。
武将にとって兜や甲冑は身を護る大事な装備。
五月人形の兜や甲冑には
「わが子を守ってくれるように」
という願いが込められているのです。

「どうしてこどもの日に柏餅を食べるの？」

端午の節句に柏餅が食べられるようになったのは
江戸時代からと言われています。
柏の木の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないという特性から
新芽を子ども、古い葉を親に見立て

「家系が絶えない」さらには「子孫繁栄」

と結びつけたわけです。
その為柏の葉で巻いた柏餅は縁起のいい食べ物として定着しました。



４月８日のおやつは外で食べました

桜は少々散ってしまいましたが外は暖かく風が心地よかったです

おやつは

「レモンタルト」

でした

4/30 に

1F で「おやつレクレーション」

実施しました♪
本当は外へ出て食べたかったのですが
気温が低く寒かったので
室内で実施しました
手作りクレープを６種類用意し
お好きなクレープを
選んでもらいました

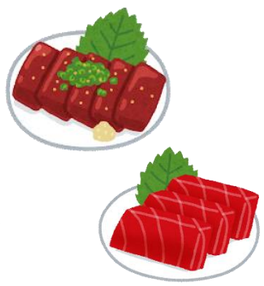
栄養室
＆
厨房便り

４月から新しい生活が始まり
体が疲れやすい、休んでも疲れが抜けない
と感じることはありませんか？
体が疲れやすいときは血液を作り出す「鉄」が不足している場合があります。
毎日の食事に鉄を少しずつ取り入れ疲れにくい体を作りましょう。

≪鉄を多く含む食品≫

鉄には体に吸収されやすい「ヘム鉄」と吸収されにくい「非ヘム鉄」があります。
非ヘム鉄食品でもこまめに摂ることで鉄の補給に役立ちます。

【ヘム鉄】

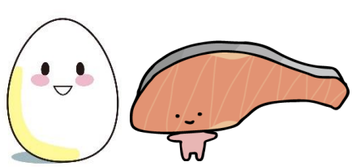


- 豚レバー
- 鶏レバー
- 牛もも肉
- マグロ赤身

【非ヘム鉄】

- あさり水煮
- 厚揚げ
- 小松菜
- ほうれん草
- 納豆
- 卵黄

『鉄分と相性の良い栄養素は？』

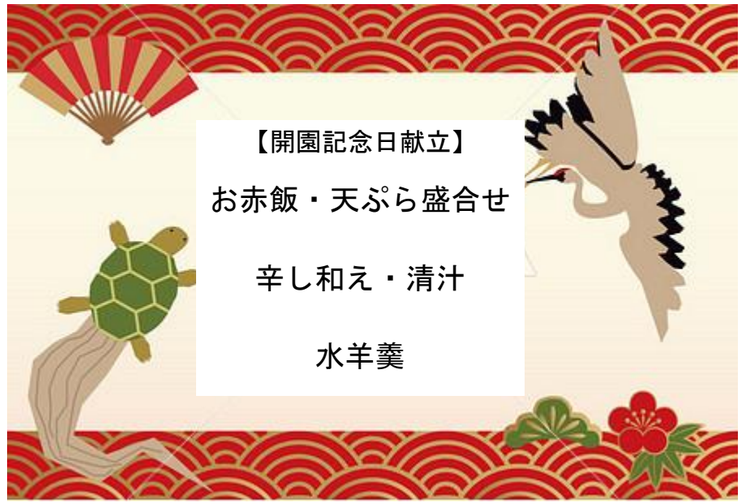


＜鉄の吸収を助ける栄養素＞
たんぱく質→肉・魚・卵等
ビタミンC→果物・野菜等

＜血をつくるのに役立つ栄養素＞
ビタミンB6→まぐろ・かつお・鮭・鶏肉・バナナ等
ビタミン12→魚・貝・レバー・チーズ等
葉酸→緑黄色野菜・果物・大豆・レバー等

４月１日は松鶴園の開園記念日です。

４月１日に開園記念日献立を提供しました。

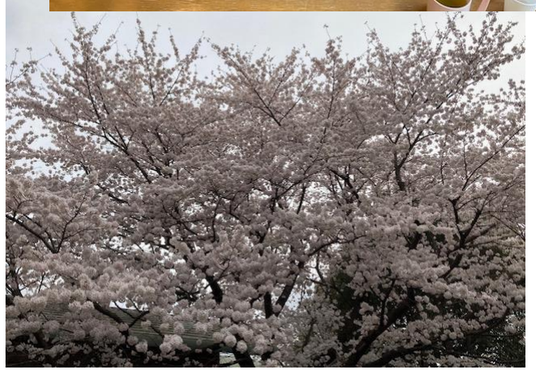


４月１日のおやつ（セレクトにしました）時に
お花見を予定していましたが
気温が低く寒いので室内に急遽変更しました
松鶴園には桜の木がたくさんあります
1F も 2F も食堂から桜を眺めることができます！

桜がきれいだね
おやつ
美味しいよ☺

【ゴーヤチャンプルー】

豆腐（非ヘム鉄）と野菜の組み合わせは
鉄の吸収 UP！



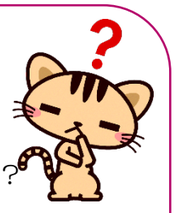
松鶴園の桜です
今年もきれいに咲きました

栄養室
&
厨房便り

【朝ごはんを食べよう！】

今回は朝ごはんについてお話します。
皆さんは朝ごはんを食べて出勤していますか？
朝ごはんを食べることによって
脳や体を目覚めさせ、
活動する為のエネルギー補給や
排便習慣を整える
など大切な役割があります。

『ではどんなものを食べたら良いでしょうか？』



朝ごはんを食べていない人は
バナナやおにぎり、パン等の手軽なものから始めてはいかがでしょうか？
少しずつ品数を増やし
主食（ご飯・パン等）+主菜（肉・魚・卵・大豆製品等）+副菜（野菜等）
の揃った
バランスの良い
朝ご飯を目指しましょう！

おすすめ

ちなみに朝は
「ご飯食」
がおすすめです！

ご飯はゆっくり消化・吸収されブドウ糖が長時間にわたり安定して脳に供給されます。
腹持ちもよくエネルギー補給もでき朝ごはんにおすすめです。

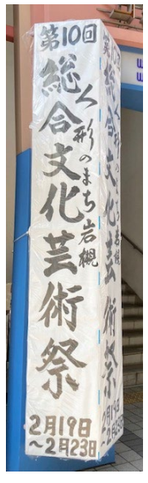
≪ひな祭りの由来≫

ひな祭りは「桃の節句」ともいわれます。
中国で「上巳の節句」で
桃の花が使われていたことに由来しています。
中国では桃の花に長寿や魔除けの力があると考えられ
古くから親しまれてきました。
その為「上巳の節句」の時には
桃の花のお酒を飲んだり、
桃の葉を使ったお風呂に入ったりして
厄払いをしていたのです。

３月３日
「ひな祭り献立」
を実施しました
・春ちらし寿司
・茶碗蒸し
・あさり味噌汁
・胡瓜たくわん和え

以前ご紹介した松鶴園デイサービスの作品が仕上がり展示されました

心を込めて
利用者様と一緒に
作りました！



≪チョコレート健康パワー≫

2/14 はバレンタインデーチョコレートを
プレゼントする方、もらう方、多くの方がチョコレートに接する機会が多いかと思います。
今回はチョコレートの栄養についてご紹介します。

●カカオポリフェノールの効能

がんや動脈硬化等さまざまな病気の原因といわれる
活性酸素を抑える働きがあります。

●動脈硬化の予防作用

カカオポリフェノールは LDL-コレステロールの酸化を防ぎ
動脈硬化等の生活習慣病の予防に効果的です。

●ミネラル・食物繊維が豊富

チョコレートは
カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛等の
ミネラルや食物繊維がバランスよく含まれています。

『疲れるとどうしてチョコレートを食べたくなるのでしょうか？』

チョコレートに含まれる糖類は吸収が早くすぐにエネルギーになります。
テオブロミンという苦味成分には脳を刺激する働きがあり、
集中力、記憶力をアップさせる働きがあるので疲れているときや何かに集中したいときにはおすすめです。
ただし疲労回復に効果的でも食べすぎは禁物です。

２月３日は節分です。

節分とは文字通り節（季節）の分かれ目。
節分に行う豆まきは季節の変わり目に
起こりがちな病気や災害を
鬼に見立てそれを追い払う儀式です。

２月３日　昼食　節分献立

恵方巻きではなく食べやすいちらし寿司を提供しました

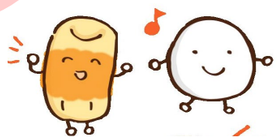
あったか おでん おいしい

１月 17 日に外出デーを実施しました
（これは順番で行っている行事になります。）
外出といっても今は気軽に外には出られないので施設内で場所を変えて実施しています。
利用者様６人でおでん昼食会をしました。

メフォスさんより
おでん鍋
をお借りしました

温かくて
おいしいね！
たくさん
食べられるよ！

前から
リクエスト
してたんだよ
おいしいよ！



「寒い冬にはおでんだよね！美味しいね！」などとお話しされながら食べていました。
いつもよりたくさん召し上がっていました。

栄養室・厨房
＆
デイサービス便り
臨時号

今回は臨時号として「松鶴園デイサービス」についてご紹介いたします。
デイサービスは月曜日～金曜日まで営業中です。※年末年始除く
現在 1 日辺り平均 10～12 名ほどの利用者様にご利用いただいております
職員は介護福祉士、看護師を含め 4 名体制にてサービス提供をしております
丁寧かつ手厚い介護サービスをしております。

食事に関しましてはお一人お一人可能な限り対応させて頂いております。
（嗜好、アレルギー、疾患食等）
また季節を考慮した食事レクレーションやおやつレクレーション等
利用者様に短い時間の中で楽しんで頂けるような提案をしています。
デイサービス職員、施設栄養士、厨房職員で連携を密にし実施しています。

おやつレクレーションです
ホットケーキやミニカステラを焼いて
美味しくいただきました

夏には
納涼イベントを
行いました

デイサービス職員
より

食事が美味しい！
と好評いただいています！
臨機応変な対応、
レクレーション等にも
対応してもらい利用者様に
楽しんで
いただいています！

紙を小さく丸めて切ったものを
埋め合わせて作りました。
パーツの一つ一つが小さいので
根気が必要です。

松鶴園デイサービス職員は手先がとても器用であり
発想の転換も素晴らしいです。
利用者様と一丸となり様々な作品を作り上げています。
作品の一部を紹介します

こちらの作品は
貼り絵のようになっています。
色の配分や紙の張り方など
とても上手に仕上がっていると思います。
近くで見ると圧巻です。

色々な作品作りは大変ですが作成過程を利用者様と楽しんでいます
完成したときの喜び達成感を利用者様と分かち合います。

こちらは製作途中ですが、来る令和４年２月１８日（予定）に区内施設にてに展示する予定です。
ただ今急ピッチで作業を進めています。完成しましたら是非ご覧になって下さい。

繋げた鶴を
下絵の色に合わせ
画鋲で
調整しています。

折った鶴を
一つ一つ手作業で
糸で繋げます。
ただ繋げるだけではなく
下絵と同じ色になるように
鶴を繋ぎます
気の遠くなる
根気のいる作業です。

まだまだ
鶴は折ります
果てしない作業です

お風呂は
１人１人
ゆっくり入れると
好評です

栄養室
&
厨房便り

明けましておめでとうございます

本年もよろしくお願い致します

お正月は一年を健康に過ごすための願いが込められた様々な行事が行われます。

1/1 昼食お正月献立

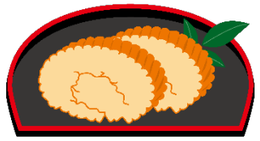
- お赤飯
- ぶりの照焼
- 茶碗蒸し
- 黒豆
- 栗きんとん
- お雑煮風

※1.2.3 日朝食はおせち料理提供

毎度の事ながら厨房は大忙しです！
メフォススタッフの皆さん、今年もよろしくお願いします！

≪1/1　おせち料理≫

【伊達巻】
見た目の華やかさと
書物のような巻物に似ている形から
「知恵が増える」事を願う縁起物です。



【昆布巻】
昆布巻きの「こぶ」とは
「喜ぶ」と語呂合わせがされており
巻きは「結び」を意味し
不老長寿を願います。

【えび】
えびの様に腰が曲がるまで
長生きできるようにと願います。

【紅白なます】
紅と白のお祝いの水引を
人参と大根で表現したものが
紅白なますです。
平和を願う縁起物の料理です。

【きんとん】
きんとんは「金団」と書き
「金色の団子」又は「金色の布団」という意味があります。
黄金色の見た目を金塊や小判に見立てていることから
転じて金運上昇を願う料理になりました。

≪1/7　七草粥≫

せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな（かぶ）・すずしろ（大根）
の春の七草を刻んだお粥を食べて１年の無病息災を祈ります。

≪1/11　鏡開き≫

お正月にお供えした餅をお汁粉やお雑煮にして食べます。
鏡餅を食べることで年神様の力を授けてもらい新年の無病息災を願います。

12/31 に
≪年越しそば≫
を提供しました

昨年 12/24 の
おやつに
提供した
クリスマスケーキ
です

栄養室
&
厨房便り

１２月行事予定
12/18（土）にクリスマス料理
12/31（金）に年越しそば
を予定しています。

『12/18（土）に少し早いクリスマス会を実施しました』

※食事量が多いので、クリスマスケーキは後日提供予定です

クリスマス料理

利用者様のお好きなものばかりです

年末年始はクリスマスやお正月等
楽しみな行事が続きます。
食べ過ぎや飲み過ぎで
生活のリズムが乱れてしまうと
抵抗力が低下し油断していると
風邪をひいてしまった…
なんてことにもなりかねません。
年末年始は食事の摂り方に注意しましょう。

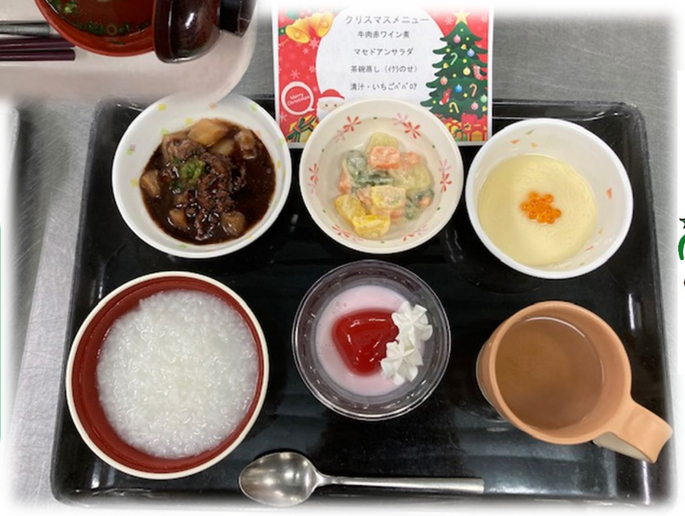
早いものでもう師走となりました。
皆様にとってどんな１年でしたか？
今回は 31 日提供予定の年越しそばについて
お話しようと思います。

なぜ大晦日にそばを食べるの？

そばは細く長いことから
寿命を延ばし家運を伸ばす
という願いを込めた説や
又そばは切れやすいので
一年の苦労や厄災をさっぱり断ち切って
新年を迎えるという説があります。

≪極刻み・ペースト≫

- 牛肉赤ワイン煮
- 茶碗蒸しいくらのせ
- マセドアンサラダ
- 清汁
- いちごババロア



≪常食≫

- 穴子ちらし寿司
- 刺身盛合せ
（中トロ・ハマチ・サーモン・甘海老）
- 茶碗蒸しいくらのせ
- 鶏の唐揚げ・フライドポテト
- 野菜サラダ
- 清汁
- メロン＆いちご

栄養室
&
厨房便り

10/23 はお誕生日献立でした。
毎月かなりのボリュームがありますが
利用者様は食欲旺盛です！
ほとんどの方が完食されます！

10 月のお誕生日献立
・きのこご飯
・そら豆とエビのかき揚げ
・きんぴらごぼう・人参胡麻和え
・豆腐清し汁・芋水羊羹
※毎月第 4 土曜日にお誕生日献立を実施しています

体を温めて免疫力をUP！

体温を上げる

と免疫力があがり

風邪をひきにくくなります。

体を温める食べ物

根菜類・冬野菜

香味野菜・香辛料

～豆知識～

以前にも紹介しましたが
免疫機能をサポートする栄養素として
たんぱく質、食物繊維、ビタミンがあります。

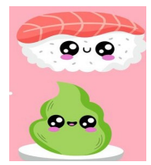
【11/10 握り寿司献立実施しました】

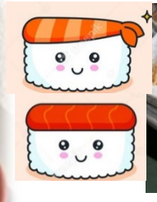
例年でしたらメフォスの寿司職人さんが作りにきてくれるのですが、コロナ過でもあり今年は断念しました。
代わりに寿司ロボットが来てくれました！さすがロボットです。握りの大きさ、固さ共に利用者様にちょうど良かったです！

寿司ロボット
コンパクトながら
仕事は速い！

寿司の他に提供する副菜、汁物の椀種をメフォスのパートさん達で
丁寧かつ迅速に盛りつけていきます。

約 30 分程で
全員分の寿司飯を
握りました！





11/10 昼食
・握り寿司
（まぐろ・エビ・サーモン・穴子）
・菜の花お浸し
・清汁
・白あん水羊羹

寿司ネタ（今回はまぐろのみ）
を一枚一枚丁寧に切り、
更に食形態毎に切り分けます。

メフォスの皆さん
朝早くからありがとうございました

栄養室 & 厨房便り

10月

9/18（土）敬老会のセレクトおやつです。
コンビニスイーツですが普段口にすることが少ないです。
3種類用意し利用者様に選んでもらいました。

9/20（月）は敬老の日でした。
皆さんが大好きなメニューを作りました。

MENU！
- お赤飯
- 天ぷら盛合わせ
- 里芋柚子味噌
- 清し汁
- 二色寒天

運動の秋です

運動会開始前には体調チェックをし、
安全面を考慮し無理のない範囲内で行うようにしましょう。
又栄養バランスのとれた食事も
生活習慣病の発症、重症化予防に役立つとされています。
運動と栄養バランスをうまく保つことが
健康維持につながります。

・朝食後の運動

→筋肉・神経系への刺激を高めて
1 日動きやすい体作りにつながります。

・夕食後の運動

→就寝後の筋肉作りにつながります。

●動くためには炭水化物

●筋肉を作るにはたんぱく質をしっかりとりましょう！

行事食の日は朝から目の回るような
忙しさです！
全て手作りします。

食形態毎に
切り分けて
います。
いつも丁寧な仕事
をしてくれる
メフォスさん
のスタッフには
感謝です。

天ぷらは一種類ずつ丁寧に揚げます。
約 100 名分、全部揚げ終わるまで
2～3 時間程掛かります。

揚がった天ぷらを
メフォスのパートさんが
食形態毎に丁寧に盛りつけます。
まさに連携プレーです！

～施設栄養士から一言～

献立作成の中でなるべく出来合いのものは使わないようにしています。
ほぼ手作りはとても大変なことは良く分かっています。
しかし利用者様の事を考えると中々難しく…
メフォスさんのスタッフが日々努力を重ね
美味しい食事を提供してくれている事に
本当に感謝しかありません。
ありがとうございます！

栄養室
&
厨房便り

『秋の味覚』

秋といえば食欲の秋と言われるほど旬な美味しい食材が豊富にでてくる時期です。
秋の代表的な果物についてお話したいと思います。

柿

柿は「柿が色づくと医者が青くなる」といわれるほど栄養価の高い果物です。
ビタミンＣやβ－カロテンが含まれています。柿のビタミンＣはレモン果汁より多く含みます。
β－カロテンは体内で過剰になると害になる活性酸素の働きを抑制し
活性酸素によって受けた傷を修復してくれる抗酸化作用があり
粘膜を強化し風邪予防の効果があると言われています。

りんご

りんごは「１日１個のりんごは医者を遠ざける」というイギリスのことわざがあります。
りんごにはクエン酸、リンゴ酸、カリウム、ペクチン等が含まれます。
高血圧など生活習慣病あの予防に効果がある食物繊維やカリウムが多く含まれています。
りんごに多く含まれる水溶性食物繊維のペクチンは消化を促進させ胃酸のバランスを整えます。

和梨

アスパラギン酸、カリウム等が含まれます。
梨は水分と食物繊維が比較的多く便を軟らかくする糖アルコールの一種
ソルビトールを含んでおり便秘予防の効果もあります。
またカリウムには高血圧予防の効果があり
アスパラギン酸には利尿作用があります。
またプロテアーゼという酵素も含まれており
お肉やお魚を軟らかくする効果もあります。

9/11（土）昼食に
外食気分を味わっていただきたく
マクドナルド風の食事を提供しました

≪メニュー≫

- 月見バーガー風
- フライドポテト
- 野菜サラダ
- ジョア
  ブルーベリー

出来るだけお店のハンバーガーに近づける為
パンは外注しました
※こちらのパンはとてもやわらかく
利用者様も食べやすいご様子でした

ありがとう

厨房での調理の様子です。
メフォスさんのスタッフにすべて手作りしてもらいました。
朝早くから準備していただきありがとうございました。

キャベツ→ハンバーグ
→ソースケチャップ→目玉焼き
の順で
一つ一つ丁寧に作っていき
紙に包みます。

心を込めて
つくります。

フライドポテトを
一つ一つ袋に入れています。
袋に入れる際
利用者様が
食べやすい
サイズにカットしています。

食形態ごとに
切り方を変えて
盛りつけます。

栄養室 & 厨房便り

今回は感染症対策の一つである

「免疫力を高める」

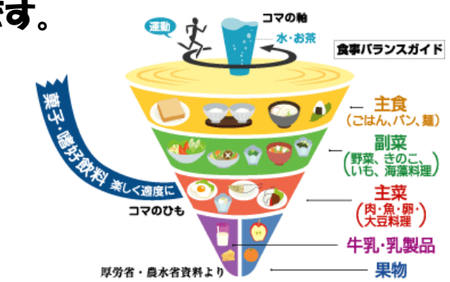
についてです

感染症対策のために免疫力を高めるには

一日三食の食事を**バランス良く摂る事**が最も大切です。

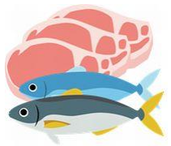
栄養状態を良好にし自分の免疫機能を

最大限に発揮できる状態を保っていきましょう！



≪免疫機能をサポートする栄養素≫

●たんぱく質（肉・魚※青魚等・豆腐等）



●食物繊維（海藻類・きのこ類等）

●ビタミン（野菜・果物等）

【免疫力を維持するための生活とは？】

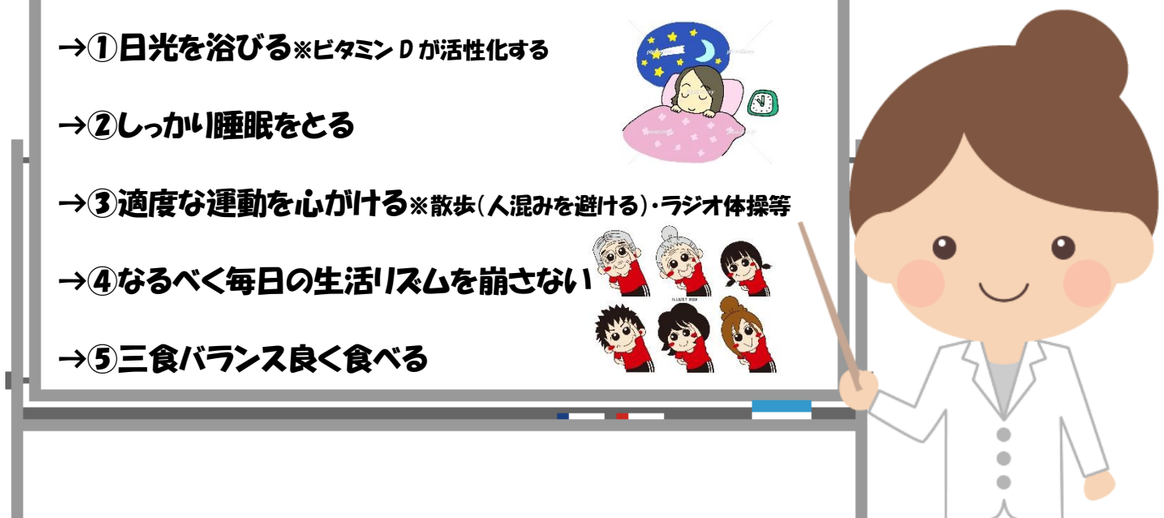
→①日光を浴びる※ビタミンDが活性化する

→②しっかり睡眠をとる

→③適度な運動を心がける※散歩（人混みを避ける）・ラジオ体操等

→④なるべく毎日の生活リズムを崩さない

→⑤三食バランス良く食べる



おいしかったー！

7/28（水）は土用丑の日

昼食に**うな丼**を提供しました

うなぎを食べて夏バテ予防しましょう！

Cafe

8/4（水）に
おやつレクレーション実施しました
カフェ風におやつを
提供してみました

このようなメニュー表を作り
入居者様自身でおやつや飲み物を
選んでもらいました

栄養室 & 厨房便り

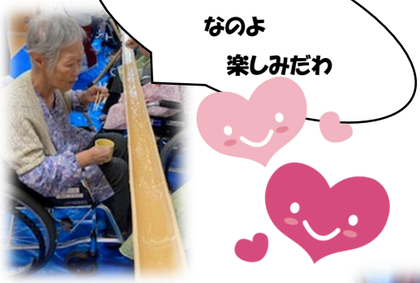
7/14・21 に流しそーめん 実施しました

2F の様子です

7/21 実施

1F の様子です

7/14 実施



夏の暑さから体を守る！

【脱水症・熱中症に注意！夏の暑さに備えましょう】

・脱水症の症状→「食欲がない」「元気がない」
・脱水がすすむと→「頭痛・嘔吐・めまい」
・更に進行→血液が凝固され脳梗塞や心筋梗塞、腎臓障害の恐れも出てくる

《脱水・熱中症予防》

●こまめに水分補給をしよう
（スポーツドリンク・経口補水液は糖分・塩分が多いので注意が必要）
・発熱・嘔吐時
・運動中、発汗時
・飲酒した時
・のどが渇く前に（※高齢者取を目安は 1 時間に数回摂）

●暑さを避ける
・室内でもクーラー等つけて過ごす

●急激に暑くなる日は要注意
・梅雨の合間に突然気温が上がった日等は熱中症が増えるので注意

●暑さに備えた体力作りをしておこう
・日頃よりウォーキング等、汗をかく習慣を身に着けておきましょう

流しそーめんを食べてから
更に一人前のそーめんを
提供しました
皆様すごい食欲です
食べ残しは
ほとんどありませんでした

7/14 昼食献立

7/21 昼食献立

そーめん
も付きましたが撮り忘れてしまいました

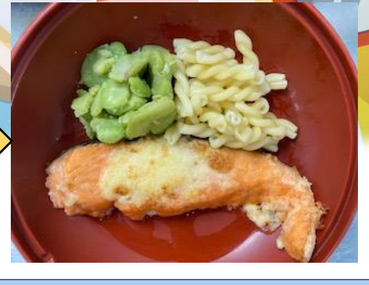
栄養室&厨房便り

メフォスの栄養士・調理師さん達が感染対策を万全にし
他の事業所へ応援に行っています。
学ぶ事が多々あると思います。成長が楽しみです。
施設栄養士にとっても良い刺激になります。
6/21（月）昼食の献立（鮭のマヨチーズ焼）では、
他の事業所で提供している献立を拝借し
松鶴園の献立に組み込んでみました。

←①鮭に下味をつけて一度軽く火を通します。

②オーブンから取り出しマヨネーズを薄く塗ります。
（チーズがはがれない様に接着剤代わりになります）

←③②の上にソース（チーズをマヨネーズで和えたもの）
を乗せ焼きます。

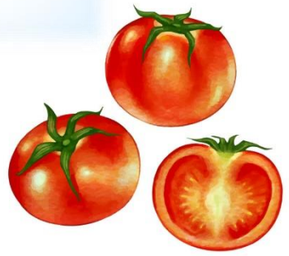


鮭のマヨネーズチーズ焼
の完成です。

松鶴園でも「鮭のマヨネーズ焼」は提供していましたが
チーズを加えると、焼いたときにチーズがはがれてしまい
固くなり食べ辛いと感じていました。
調理法を工夫することで色々な料理に挑戦できるのだと改めて思いました。

今回は夏野菜の良いところをご紹介します

●トマト

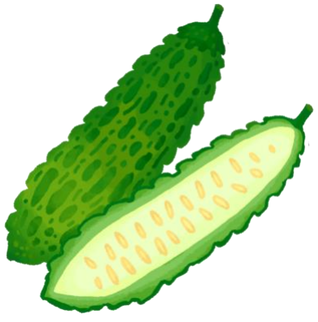


トマトの赤い成分はリコピン！高い抗酸化作用があり
老化予防や発ガンを抑える効果があると言われています。
単独で食べるより、ドレッシング（油を含む調味料）等
をかけて食べると吸収率が良くなります。

●オクラ

オクラの粘りは水溶性食物繊維ペクチン等によるもので
ペクチンは整腸作用やコレステロールの吸収を抑制する
働きがあると言われています。

●ゴーヤ



ゴーヤに含まれるビタミンＣは
加熱しても破壊されにくいのがポイントです。
抗酸化作用のあるβーカロテンも含まれているので
ビタミンＣとの相乗効果で風邪予防やガン予防、
美容効果等に期待が出来ます。

●なす

なすの皮にはナスニンという
ポリフェノールの一種が含まれています。
ナスニンは発ガンや老化を抑制する抗酸化作用が強く、
眼精疲労にも効果があると言われています。
そのためなすを調理するときには皮ごと使いましょう。

栄養室＆厨房便り

少し早めの
納涼イベント行いました

当日の利用者様の様子です。
昨年から外出を制限され
ずっと施設内で
過ごされていました☹
今回久しぶりに外の空気を吸い
良い気分転換に
なったのではないでしょうか

納涼イベント
の様子です

皆様楽しそうです
喜んでくれた様子が伺えます
介護職の皆様・その他の部署の皆様
ご協力ありがとうございました

メフォス調理師さんです。
ギターで弾き語りを
披露してもらいました。
賑やかな場となりました☺

提供した料理になります

出来るだけ利用者様のリクエストに応じましたが

もっと色々出してあげたかったなと反省です

いつも
ありがとう

メフォス栄養士・調理師さんです。
４月に移動されてしまった栄養士さんがお手伝いに来てくれました。
メフォスの皆さん朝早くからありがとうございました。

おにぎり🍙２種・卵焼き

焼きそば・味噌けんちん汁

唐揚げ・フライドポテト

たこ焼き・ミニアメリカンドッグ

写真には無いですが

かき氷・飲み物も色々提供しました

綿あめも予定していましたが機械が故障
してしまった為提供出来ませんでした

栄養室＆厨房便り

●2021年5月12日(2F)・13日(1F)でおやつレクレーション実施しました●

入居者様も個性豊かですが

職員も1F・2Fでそれぞれ個性があり、おやつの食材選びも違いが見られました

ミルクプリンです。
予め厨房で作っておきます
この上に色々トッピングしていきます

1F・2Fの担当者が
それぞれ選んだ材料です

フルーツ缶詰、クラッシュゼリー、あんこ、カステラ
ミニケーキ、アイス、生クリーム、ウエハース
和洋様々です

減塩のコツについて

～食べるときの工夫～

いつも職員食をご利用いただきありがとうございます。

食事の際に食べ方を少し工夫するだけで

減塩になるコツをお伝えいたします。

≪調味料をかける前に味見する≫

フライ等加工品は調理工程や仕込みの段階で

塩分がしっかりとついています。

一度味見をしてから調味料をかけると良いでしょう。

≪かけ調味料からつけ調味料にする≫

入居者様が

色々トッピングしました

1Fの見本です。
1Fは普段使用しない
ウエハースを使用しました。

2Fの見本です。
2Fは毎回洋菓子のレクでも
必ず和のあんこのリクエストがあります。

栄養室＆厨房便り

※不定期で掲示予定です

食中毒に注意しましょう

気温や湿度があがって（特に梅雨時）

食中毒が発生しやすくなります。

●食中毒予防の三原則●

①菌をつけない

清潔

こまめに手を洗う

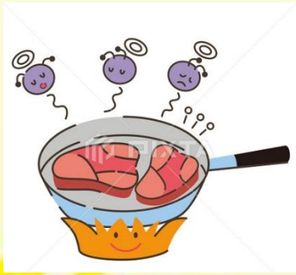
②菌を増やさない

冷却

すぐに冷蔵庫に入れる

（熱いものは冷めてから）

③菌をやっつける



加熱

しっかり加熱する

いつも職員食をご利用いただき ありがとうございます

職員食の中でも麺類を注文される方が多いです。

たくさんの方に食べていただき光栄です。

麺の時の盛付けは１つ１つの作業が細かく毎回バタバタしております💦

「山菜たぬきそば」です

「天かす」は当日の朝

メフォスの調理師 or 栄養士

が手作りします

「あんみつ」です

寒天は前日に手作りします

当日フルーツ等と合わせ

こしあん→黒蜜の順で盛り付けます

結構手間暇が掛ります💦