



栄養室 & 厨房便り

《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。

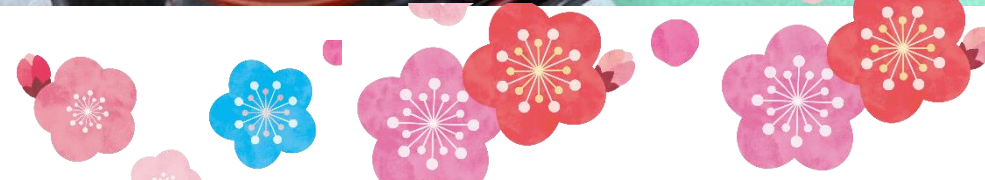


3月3日
「ひな祭り献立」
を実施しました
・春ちらし寿司
・茶碗蒸し
・あさり味噌汁
・胡瓜たくわん和え



【朝ごはんを食べよう！】

今回は朝ごはんについてお話しします。
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。



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



『ではどんなものを食べたら良いのでしょうか？』



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！



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。

心を込めて
利用者様と一緒に
作りました！

