

2023年 11月

通所リハビリ給食だより



肌寒い日が続いており、体調を崩しやすい時期になってきました。
体調管理には十分気を付けて、風邪を引かないように十分注意しましょう。
今回は「和食の日」についてお話しします。

11月24日は和食の日

いい(11)に(2)ほんしょ(4)くの語呂合わせから
一般社団法人和食文化国民会議が制定しました。
和食はユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。

和食の特徴「一汁三菜」

ごはん、汁物、3つの菜(おかず)を組み合わせた食事



主食(ごはん)：エネルギー源となるもの
主菜(肉や魚)：筋肉の源になる
副菜(野菜や海藻類)：ビタミンやミネラルが含まれています

当院でも**11月24日**に和食の日御膳を提供する予定です。

10月のイベント食のご紹介



お品書き

- ・きのこ御飯
- ・海老と季節野菜の天ぷら
(舞茸・さつまいも・かぼちゃ・大葉)
- ・菊花のお浸し
- ・キャベツの酢の物
- ・栗ようかん

当院は今年で開設30周年を迎えました。

30周年を記念し、10月17日に記念御膳を提供しました。
旬の食材を沢山使用し、秋の味覚を味わっていただける
献立となっています。

利用者の皆さんからも大好評でした。

