



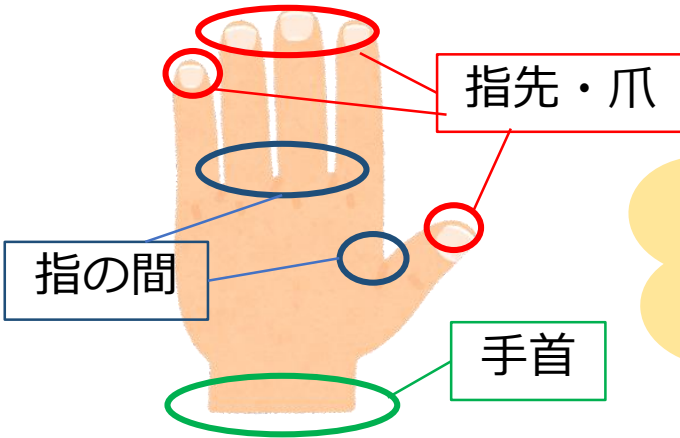
通所リハビリ給食だより

今年も残すところ、あと僅かとなりました。来年も皆様にとって良い年がありますように。今後ともよろしく申し上げます。今回は寒い時期に気を付けたい風邪予防についてお話します。

1月15日は「手洗い」の日

手が5本指あることから、「い(1)い(1)手(5)」と読む語呂合わせから制定されました。

ココをチェック！！～洗い残しの多いところ～



冬は寒くて乾燥する時期が続くため、風邪を引きやすい季節です。ポイントをおさえて手洗い、うがいを忘れずに行い風邪予防に努めましょう。

風邪予防に効果的な栄養素

たんぱく質・・・体力をつけ、ウィルスへの抵抗力を高める
(肉、魚、卵、大豆製品)

ビタミンA・・・粘膜を保護する役割
(レバー、にんじん、がぼちゃ)

ビタミンC・・・免疫力を高める働き
(緑黄色野菜や果物)



アフタヌーンティーを開催しました



～お品書き～

カスタードロールケーキ
抹茶ロールケーキ
クーベルチュールショコラ
レアチーズ
いちごショート
かぼちゃタルト

毎年恒例のアフタヌーンティーですが、今年はレアチーズが人気でした。