



1月の給食だよ!



障害者リハビリテーションセンター

Happy New Year

2025

今月のメニュー

- ・1日 おせち料理
- ・6日 お雑煮
- ・7日 七草粥
- ・14日 おしるこ(鏡開き)
- ・15日 カレー選択
- ・22日 新年会(生活支援部)
- ・24日 お誕生日お祝い御膳



さざんかリクエスト

- ・10日 チャーハン
- ・17日 ソースかつ丼
- ・29日 ミックスフライ



12月のメニュー紹介



カレーピラフ
フライドチキン



リクエスト
焼きうどん

1日のおせち料理8品

- ・ローストビーフ
- ・えびマヨ
- ・栗きんとん
- ・黒豆
- ・テリーヌ
- ・なます
- ・煮しめ
- ・ねりきり



餅つき

12月4日に餅つきを行いました。きなこ・からみ・あんぴん餅。ボリュームたっぷり! つき立てのやわらかいお餅、おいしかったですね。



自立課イベント

MENU!

- セレクト
- モダン焼
- お好み焼き
- もんじゃ焼き
- パンケーキ
- やきそば
- たこ焼き



12月18日 栄養課が自立課へ出張しての昼食作り。いつもとは違う食事を楽しんでいただきました。食後の、手作り牛乳寒天も好評でした。

栄養コラム 寒さに負けない体を作ろう!

新しい年を迎えあと少しで立春ですが、まだ寒い日は続きます。冬は風邪、インフルエンザ、ノロウイルスなどが流行しやすい時期です。栄養バランスのよい食事での免疫力を高めましょう。

| ビタミンA | ビタミンC | たんぱく質 |
|---|-------------------------------|------------------------------------|
| 喉や鼻、呼吸器などの粘膜を丈夫にする | ウイルスによる病気を予防し、回復力を早める | 体を温め、体力を維持する |
| <p>レバー ブロッコリー カボチャ 小松菜 人参</p> | <p>さつまいも いちご ピーマン</p> | <p>魚 肉 卵 納豆 牛乳</p> |

鏡開き

鏡開きとは、お正月の間に年神様の依り代として飾っておいた鏡餅を下げていただく儀式のことです。年神様の宿る鏡に見立てた餅を開くことで年神様をお見送りし、さらにお餅を食べることで年神様の恩恵を体内に取り込み無病息災を願います。

