

11月

2020

給食だより



制作者:久間田園美

肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。これからは温かいものや冬野菜の美味しい季節、給食でも体の温まるメニューをいろいろ取り入れています。寒い日は、体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体で、これから迎える寒い冬を乗り切りましょう。

11月の主な行事・献立

4日 パンバイキング



18日 お誕生日会

お赤飯 天ぷら おやつ シフォンケーキ

19日 えびす講 けんちん汁 さんまの塩焼き



11月のB棟リクエスト

10日 醤油ラーメン

16日 お切り込みうどん

26日 味噌ラーメン



写真はイメージです

10月の提供食事

凍結含浸のハンバーグ

ご当地グルメ「甘納豆赤飯」



11月8日「いい歯の日」です。

食事をするうえで歯はとても大切です。日本歯科医師会では80歳になっても20本、自分の歯を持ちましょうという8020運動をすすめています。自分の歯で美味しく食事ができるように、定期的な健診や毎日の

アルツハイマー型認知症と歯周病の関係

なぜ口腔の病気である歯周病と脳の病気である認知症が関係しているかと疑問に思うでしょうが、認知症に関する研究は近年急速に進んでおり、歯周病菌の一つがアルツハイマー型認知症と関係しているのではないかと・・と言われるようになってきました。今後の研究の成果を待たずに、認知症の治療薬が完成するかもしれません。



風邪予防の栄養素

これから寒さが増してきます。風邪の原因となるウイルスに負けないように抵抗力を高める栄養素や成分を摂る事が大切です。風邪の予防に効力があるのは？ **抗酸化食品**です。

抗酸化食品を毎日バランスよく摂る！

肌にいい食品

ビタミン

A	C	E
ほうれんそう にんじん しそ レバー	カリフラワー キャベツ れんこん じゃがいも	ナッツ 玄米 オリーブ油 うなぎ

大豆製品



その他

