



季節のおたより



皆さん、4月に入り鶴居もだいぶ暖かくなってきましたね。
いかがお過ごしでしょうか？
えんれい荘の中庭の桜の木が丁度ピンク色に染まってきてますね。
入所者の方も「この桜が咲くのが楽しみなの」と話されていました。



「体内時計」を朝食でリセット



私達の体には「体内時計」が備わっています。体内時計の1日はおよそ24.5時間。これを地球の自転に合わせて24時間にリセットされています。このずれが体調不良や病気の原因になるとも言われています。朝に太陽の光を浴びると脳にある主時計をリセットすることは知られていました。最近、朝食がこのリセットに重要な役割を果たすことが分かってきました。朝食をしっかり食べて生活リズムを整えましょう。

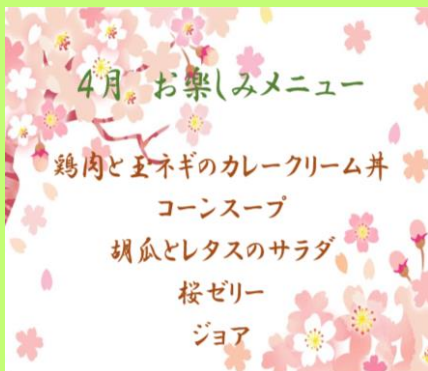


今が旬のニラ

ニラには、βカロテンやビタミンBが豊富で老化防止、細胞を強化し抵抗力を高める働きがあります。油と一緒に摂ることで吸収率も高まります。レバニラ・ニラ入り豚キムチなどおすすめです。最近ニラ農家さんではニラしゃぶを卵につけて食べるのがおすすめです。



お楽しみメニューは調理の方が考えたものを提供しています。想いを聞きました。



『鶏肉のカレークリーム丼は新メニューでカレー粉と豆乳を使ってまろやかな味に仕上げたので是非食べてみてください！』

それでは皆さんで頂きますをします！
せーの、いただきます。』



4月に提供したメニュー

さくらゼリー



豚汁



3月に提供したメニューのぼたもちの時に『これはお粥で作ったんでしょう』と話された方がいました。『そうですよ。お粥に食べやすいようにトロミ剤を混ぜてます』とお話させて頂きました。『昔、お菓子を作っていた。あんこも美味しい。上手に作っているな。小豆は十勝が美味しいよ』と教えて貰いました。



介護老人保健施設えんれい荘 栄養科 2026年 5月

