



きゅうしょく 給食だより



令和6年 好地荘

ひもだいぶ短くなり、秋も深まってきました。気温も下がり体調を崩しやすい時期でもありますので、服の調節や

食事等に気を付けながら過ごしていきましょう。



◆根菜類が美味しい季節です◆

これから冬にかけて美味しくなる野菜は「根菜」です。大根、人参、ごぼう、かぶ、レンコン、芋などは、土の中で栄養をたっぷり蓄えて育ちますので、野菜本来の甘味やうま味も重なって美味しくなります。食物繊維やカリウム、ビタミン類が豊富にあり、整腸作用や高血圧予防、疲労回復に効果が見られるので、野菜を残すことはもったいないです。根野菜をよく噛んで、しっかり食べて自身の健康管理に努めましょう。



◆昼食バイキング開催します◆

11月下旬に昼食バイキングを開催します。内容は献立表でお知らせいたします。



◆感染症予防に努めましょう◆

コロナやインフルエンザなどの感染症は、日々の予防によって防ぐことが出来ます。食事前や外出後の「手洗い」「うがい」はウイルスを体内に入らせない為のものです。忘れずに行いましょう。また、マスク着用も感染症予防の一つなので、外出時には着用しウイルスの侵入を防ぎましょう



マスク



・うがい
・手洗い



◆今月の給食予定◆

11月1日(金) ご当地メニュー・宮城県編

「すっぱこ汁」

11月11日(月) セレクトメニュー

A ピーマンの肉詰め焼き B お刺身

11月25日(月) セレクトメニュー

A 豚カルビ丼 B のり弁風 丼

11月下旬 昼食バイキング

※仕入れの状況等により変更になる場合は速やかにお知らせいたします



◆食事の姿勢大丈夫?◆

食事をする時、背中が丸まっていませんか? テーブルに向って平行ですか? 両足は床についていますか? 正しい姿勢は、誤嚥予防に繋がりますので、今一度確認してみましょう。



ただ正しい姿勢



お茶碗を持って!