



きゅうしょく 給食だより



令和7年 好地荘

しんねんど
・新年度がスタートしました。今年度も皆さんに“安心・安全な食事提供”に努め、楽しめる食事を心掛け

ていきたいと思ひます。

“食事”について

・私たちは食べ物を口から摂取することで、生命を維持していくことが出来ます。しかし、偏った食事を続けていると生命を脅かすほどの重大な病気を引き起こしてしまうこともあります。

・健康な体を維持していくには、食物に含まれている栄養素「糖質、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル等」を体の中にバランス良く取り入れていくことが大切です。朝・昼・夕の食事は単なる食事ではありません。すべてが自身の健康につながっていくと思います。今一度食事について見つめなおしてみませんか？



・晴れて暖かい日は、外に出て深呼吸し春の空気を体にいっぱい取り込みましょう！心も体もリフレッシュしますよ！

◆岩手のご当地食べ物「がんづき」◆

・「がんづき」は岩手の郷土食です。農作業の合間のおやつとして良く食べられていました。黒ゴマがアクセントとなつてほんのり甘い蒸しパンです。



～食事前には「誤嚥予防体操」～

・食事前には口周りのマッサージや体操をして誤嚥予防につなげましょう。また、入れ歯もきちんと装着しよく噛んで食事を摂りましょう。



◆今月の給食予定◆

- ・4月8日(火)おかずセレクト
A スパニッシュオムレツ B 天ぷら
- ・4月10日(木)ご当地メニュー
～岩手県産・がんづき～
- ・4月中旬ごろ お花見献立

※2回目以降のセレクトメニューは週間献立表にてお知らせします。また、変更等があった場合には速やかにお知らせします。

