



きゅうしょく 給食だより



令和7年 好地荘

・木々の葉も落ちはじめ、朝晩の気温もグッと寒くなってきましたので体調管理には十分注意をしましよ

う。また感染症が流行る時期でもありますので併せて注意願います。



◆寒さに負けない体作り◆

・寒くなってくると、体を動かすことがおっくうになってきますね。
体を動かしていないと血流が悪くなり、体の冷えや腰痛などが
おこります。また、筋力が低下し転倒のリスクが高まります。寒さ
に負けない体作りをするには、ストレッチで血流を良くしたり、ウ
ォーキングや、室内歩行などで筋力アップを図ることが大切にな
ってきます。その他にも湯船につかる、食事をしっかり摂る、衣類
の調整（暖かい服装など）をするなど、運動と食生活の balan
スを取りながら自身で体作りをしていきましょう。



◆11月28日(金)

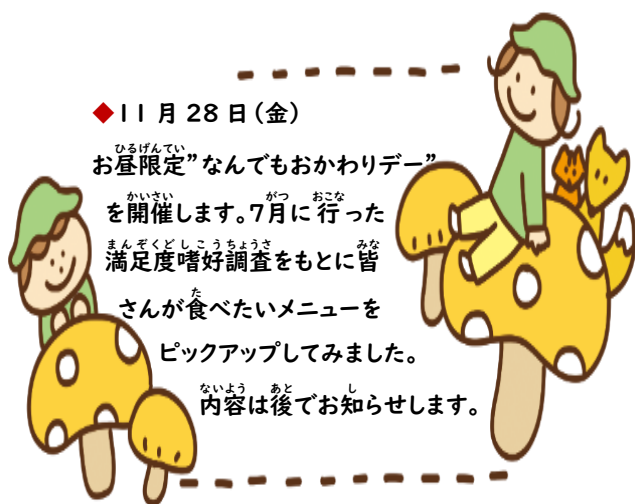
“お昼限定”なんでもおかわりデー”

を開催します。7月に行った
満足度嗜好調査をもとに皆

さんが食べたいメニューを

ピックアップしてみました。

内容は後でお知らせします。



◆今月の給食予定◆

・11月4日(火)ご当地メニュー 石川県編
金沢カレー

・11月5日(水)福田パン

・11月14日(金)おかずセレクトメニュー

A ハンバーグ B サバの塩焼き

・11月21日(金)手作りパン

・11月28日(金)“なんでもおかわりデー”

※今月のセレクトメニューは都合により1回の
みとさせていただきます。



◆利用者さんからの声にお応えして11月21
日(金)に「手作りパン」を予定しています。
厨房で粉を練って発酵させ成形して焼きます。
どんなパンが焼きあがるのかお楽しみに!



旬の野菜

・これから旬を迎える野菜はさつま芋やかぼちゃ、
里芋、大根、レンコンなどがあります。寒くなるにつ
れ甘味が増し、美味しくなります。

