



食う寝るあそぶ

2025年12月

食材の豆知識

「効能」
口の渴き、のどの炎症、痛み、乾燥肌、便秘

肺をうるおし、せきやのどの炎症や口の渴きを鎮める。便秘や乾燥肌にも有効。保温性が高く、体の内側から温める。

強い抗酸化作用を持つため、これでうがいをすると細菌の繁殖を抑えられる。また、多くのオレイン酸の働きで、動脈硬化の予防も期待できる。

(お弁当給食についての)報告

先月、廊の床の修繕工事に伴いお弁当を提供しました。おかげさまで、利用者の皆様のご協力もいただき、スムーズに提供することができました。

しかし、課題も見つかりました。献立は毎回違つてもお弁当箱が同じ色の同じ形をしていたため、食事の変化を感じにくく、食事に対する楽しみが減つてしまつた方もいらっしゃいました。対策とすれば、毎回違うランチマットや箸袋などを使用することも、今後の対策とします。

また、日頃食べ付けないものは便秘にもなりやすく、情緒に影響された方もいらっしゃいましたので、主食をお粥にしたり、献立に汁物を入れることなどを今後の課題とし、対策していきます。

お問い合わせ ひかりの里
管理栄養士 弘岡文子
TEL (0827) 44-2255

