



デイサービス 11月号

年輪

写真提供者 デイ職員

デイサービス年輪の★

なんでも紹介しまっせ

年輪漫画劇場

第13話 ○○な秋 作者 K様

年輪サービス文化祭

年輪だんじり

そーりゃー

料理レク

文化祭を開催しました。
書道やだんじりなど秋の文化を
楽しんで頂きました。

美容(カット)のお知らせ

美容の予定日は
11月28日(月)・11月29日(火)です。
ご予約の締め切りは11/15です。

書道活動



音楽療法の日程

今月の音楽療法は
11月14日、15日です。

リンちゃん



〇〇 令和4年 11月 献立表 〇〇 [デイサービス]

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	
昼食	ご飯 自身フライ (タルタル) ポパイチ ごま和え (白菜) スープ (キャベツ)	松茸御飯 鶏の治郎煮 金平がテト ゆかり和え (キャベツ) みそ汁 (豆腐)	ご飯 はんぺんのハムチーズサンドピ 牛肉のしぐれ煮 酢の物 具沢山汁 まとも出し漬物 (野沢菜)	ご飯 鯖の塩焼き かぶらのくずあん しそ和え (キャベツ) みそ汁 (玉葱、ワカメ) キウイ	【誕生日食】 赤飯 マグロのお造り 白身魚のチリソース 炊き合わせ 大根の和え物 お吸い物 和菓子 きんつば	
昼間食		コロコロあんドーナツ	黒糖まんじゅう	きんつば		
	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	
昼食	ご飯 鯖の塩焼焼き 白和え 白菜の煮浸し みそ汁 (さつまいも) パイナップル	ご飯 豚のこく旨味噌焼 じゃがいものおかか煮 わさび和え (大根、人参) きのこ汁 あんみつ	ご飯 鶏肉の照り焼き さつまいものレモン煮 小松菜の昆布和え すまし汁 (あおさ、貝割れ) 漬物 (つぼ漬)	ご飯 鮭のチャンチャン焼き風 五目豆 かに風味サラダ みそ汁 (白菜、うすあげ) フルーツ (キウイ)	ご飯 牛肉甘辛煮 なすの山椒炒め 卵とうふ みそ汁 (玉葱、あげ) 漬物 (柴漬け)	ご飯 鯛の塩焼き 長芋の柚子味噌かけ 塩昆布和え みそ汁 (豆腐) いちごプリンミルク
昼間食	caあられカル次郎	caあられカル次郎	ティラミスマロンロール	ティラミスマロンロール	Fe丸ぼうろ	
	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	
昼食	ご飯 八宝菜 蒸しギョーザ ごま和え (もやし) 味噌汁 (ささがき・大根) パイナップル	＝七五三＝ ちらし寿司 ゆかり和え (キャベツ、ゆば) すまし汁 (魚そうめん) ココアプリン	ご飯 牛肉と野菜の炒め物 炊き合わせ 磯和え (白菜) かきたま汁 漬物 (つぼ漬)	ご飯 ブリの照り焼き 白菜と厚揚げの旨煮 ゴマ豆腐 すまし汁 (うず巻き麩) バナナヨーグルト	ご飯 豚カツ ひじきの煮物 じゃこおろし スープ (春雨、わかめ) フルーツ (みかん)	＝鍋食＝ ちゃんこ鍋 青りんごゼリー&ミニケーキ 雑炊
昼間食	自家製クリームの和栗シュー	自家製クリームの和栗シュー	どら焼き (ずんだ)	どら焼き (ずんだ)	マイケーキ (鳴門金時)	
	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	
昼食	ご飯 鶏の塩だれ炒め じゃが芋の金平 お浸し (小松菜) すまし汁 (ゆば、ふ) みかんゼリー	ご飯 肉じゃが マグロのやまかけ ぬた和え かきたま汁 デザートムース	ご飯 鯖の西京焼き きんとん お浸し (ほうれん草) 粕汁 漬物 (しぼ漬)	ご飯 メンチカツ 湯菜ひろうす煮物 おおか和え (キャベツ、人参) みそ汁 (豆腐) キウイフルーツ	ご飯 豚の生姜煮 五目豆 酢味噌掛け (カリフラワー) みそ汁 (あさり) まとも出し漬物 (野沢菜)	ご飯 鶏肉もろみ焼き 山海ぶし和え (胡瓜) かぶのなめ茸あん みそ汁 (もやし) メロンゼリー
昼間食	安納芋ドーナツ	安納芋ドーナツ	和栗ブリュレタルト	和栗ブリュレタルト	福茶	
	28 (月)	29 (火)	30 (水)			
昼食	ご飯 かき揚げ (青のり) 天つゆ 菊花和え (白菜) 金時豆煮 赤だし (あさり) まとも出し漬物 (青Qちゃん)	ご飯 塩焼き (さば) ひじき煮 ごま和え (ほうれん草) 豚汁 抹茶ミルクゼリー	カレーライス 野菜サラダ 福神漬 コンポート (りんご)			
昼間食	酒まんじゅう	酒まんじゅう	プチクッキー			

栄養だより 2022年 11月号

寒暖差疲労対策について

「寒暖差疲労」聞き慣れない言葉かもしれませんが、季節の変わり目に体調を崩しやすい方の多くは、寒暖差疲労です。今回は、「寒暖差疲労って何?」「どのような食事をとればいいのか?」という疑問に詳しくお答えしていきます。

寒暖差疲労の原因は?

人間の体は自律神経によって体温調節が行われることで、外気温と体温のバランスを保っています。季節の変わり目で一日の気温の変化が激しかったり、すると、バランスを保つためにエネルギーの消費が大きくなり、体が疲れ、寒暖差疲労になります。

寒暖差疲労の症状は?



体の冷え、肩こり、頭痛、めまい、吐き気、食欲不振、体のだるさが主な症状ですが、悪化すると慢性的な自律神経失調症や冷え性に繋がることもあるので、早めに対策をしましょう。

寒暖差疲労対策にはこんな食事がおすすめ!

体を温めてくれる食品を「陽性食品」と言いますが主に次の3つのいずれかに当てはまります。

- ・寒い季節や地域で採れるもの
さくらんぼ、りんご、ぶどうなど
- ・土の中で育つもの
にんじん、ごぼう、かぶ、れんこんなど
- ・黒、赤やオレンジなど暖色系のもの
黒豆、ひじき、えび、紅鮭、小豆、卵など

寒暖差疲労を予防する食事のポイントを2つ紹介します。3食規則正しい食事を心がける、旬の食材をうまく取り入れることで寒暖差予防ができますので皆さんも心がけて下さい。