



デイサービスセンター

12月号

年輪

年輪漫画劇場

第14話 クルシミマス 作者 K様

写真提供者

デイ職員

活動紹介

デイサービス年輪の★
なんでも紹介しまっせ



鍋
季節



美味しいわ!



温かいわ!



具だくさん
やね。

運動レク



編み物



リンちゃん



今年も
ツリーが
きれいだな



去年と
同じ催し
じゃなあ



クリスマス
だもんね

何かいい
アイデアが
ないかなあ

美容 (カット) に 関してのお知らせ

美容の予定日は都合により
12月19日(月)のみとなっております。
ご予約の締め切りは12/15です。

音楽療法の日程

12月12日(月) 13日(火)に
実施予定となっております。

大阪府堺市南区御池台5丁2-2 電話番号: 072-293-4800



			1 (木)	2 (金)	3 (土)	
昼食			ご飯 揚げカレイの煮付け 大根の田楽 香りし和え(キャベツ) みそ汁(ささがき) フルーツ(キウイ)	ご飯 スパニッシュオムレツ チンゲン菜の中華あん かぼちやサラダ スープ(キャベツ) まとも出し漬物(柴漬)	【誕生日食】 赤飯 サーモンのお造り ポークビーンズ英国風 煮物 鶏ともやしの和え物 吸い物 和菓子	
昼間食			プチクッキー	ワッフル	ワッフル	
	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	
昼食	ご飯 カレイの蒸しポン酢 五目金平 酢の物 赤だし(なめこ) 黒ごまプリン(Fe)	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 切干大根の炒り煮 和え物(長いも・胡瓜) 具沢山汁 グレープフルーツ	ご飯 鯉の南蛮漬け 煮物(がんも・大根) ごま和え(小松菜) すまし汁(おぼろ) まとも出し漬物(つぼ漬) おやき	ご飯 牛肉とジャガイモのバジルソ 絹厚揚げの旨煮 柚の香和え(ほうれん草) みそ汁(あさり) フルーツ(オレンジ) おやき	ご飯 ピカタ(豚) えびみそ和え(インゲン) 春雨の酢の物 みそ汁(わかめ、もやし) まとも出し漬物(桜漬) プリン	ご飯 鯖の塩こうじ焼き 南瓜煮 オクラの梅和え 根菜汁 バナナヨーグルト プリン
昼間食	ミニソフトドーナツ	ミニソフトドーナツ	おやき	おやき	プリン	
	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	
昼食	ご飯 シーフードフライ タルタルソース じゃがいもの土佐煮 ほうれん草のお浸し スープ(チンゲン菜) ミニ今川焼(抹茶)	ご飯 豚と里芋のこってり煮 ゴマ酢和え(シロ菜) シューマイ(2個) みそ汁(あさり) フルーツ(キウイ)	ご飯 幽庵焼き(鯉) 茄子の田楽 小松菜の昆布和え 豚汁	ご飯 ハンバーグ ジャーマンポテト サラダ(キャベツ) スープ(もやし) まとも出し漬物(しその実漬) レモンケーキ	ご飯 牛肉コロッケ ミニナポリタン 塩ぼん酢和え(菊菜) 味噌汁(白菜) みかん	【忘年会】 鍋食 白湯スープ鍋 雑炊 デザートバイキング(4種)
昼間食	ミニ今川焼(抹茶)	ミニ今川焼(抹茶)	レモンケーキ	レモンケーキ	やわらかおかき(きなこ)	
	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	
昼食	ご飯 かき揚げ(大豆入り) ひじき煮 ほうれん草の和え物 味噌汁(きのこ)	ご飯 鯛の生姜煮 炒り煮 お浸し(白菜、あげ、あさり) 根汁 パイナップル	ご飯 鯛のかぶら蒸し 里芋の旨煮 大豆とツナの和え物 味噌汁(キャベツ) 漬物(みぶな漬)	=冬至= 混ぜご飯 揚げ出し豆腐 南瓜のいとこ煮 もずくの酢の物 かきたま汁 夏みかん缶	ご飯 牛肉の山椒煮 桜ポテト 春雨の中華和え みそ汁(玉葱) オレンジ	親子どんぶり 酢の物(胡瓜) 味噌汁(ささがき) デザートムース
昼間食	カステラ	カステラ	ボンセン(えび)	ボンセン(えび)	お芋のケーキ	
	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	
昼食	ご飯 豚の味噌漬焼き じゃがいもの土佐煮 ゆかり和え(大根) 具沢山汁 ぶどうゼリー(Fe)	ご飯 鶏の治部煮 焼きなす 五色和え みそ汁(あさり) キウイ	カレーライス(午後餅つき) 福神漬 サラダ バナナヨーグルト	ご飯 豚のパン粉焼き 金時豆 ツナ和え(キャベツ) スープ(わかめ、チンゲン菜) フルーツ(パイナップル)	ご飯 さばの塩焼き 湯豆腐 ほうれん草の土佐和え みそ汁(もやし) フルーツ寒天 バラエティー	
昼間食	月餅	月餅	ふんわりケーキ	ふんわりケーキ	バラエティー	

栄養だより 2022年 12月号

「冬型栄養失調」？ 寒い時期に不足しやすい栄養素とは

人の身体は冬の寒さに対抗するために、多くのエネルギーを消費します。この消費量は夏と比較した場合、10%増しとも言われており、普段通りの食事をしていても、栄養不足状態に陥ってしまう恐れがあります。ビタミンB・ビタミンC・鉄分などは特に不足しがち。積極的に摂るように心がけていきましょう。

起こりやすい症状

- まぶたがピクピクと動いたり痙攣する
- 口内炎ができる 傷が治りにくい
- 髪がいつもより抜ける
- 肌が乾燥する 疲れやすい

冬に不足しがちな栄養素①：ビタミンB群

人は、寒さを感じると、体内では熱を作り出すために交感神経を働かせ、ビタミンB₁やB₆を消費します。ビタミンB群を多く含む豚肉・豚レバー・牛レバー・マグロ・サバ・アサリなどを積極的に摂りましょう。鍋料理にするとたくさん食べられるのでおすすめです。

冬に不足しがちな栄養素②：ビタミンC

ビタミンCもまた、エネルギーを作り出すのに欠かせないビタミンです。抗酸化作用や体内に入った異物を解毒する作用があるため、冬は特に意識して摂りたい栄養素です。主に、果物や野菜類に多く含まれているため、みかん・キウイフルーツ・イチゴなど冬が旬の果物を朝食や昼食に摂り入れてみましょう。

冬に不足しがちな栄養素③：鉄分

女性が陥りがちな鉄分不足、冬場は特にその傾向が強いため注意が必要です。鉄を補う食材としては、豚や鶏のレバー・はまぐり・卵黄などがおすすめです。また、ココアや抹茶も◎。ココアはストレスや疲労解消にも向いているので、忙しい時にはココアで一息入れてみましょう。