

3月食事だより

ケア・ファースト
Vol.10

2日：ポークカレー



3日：ひなまつりメニュー



ちらし寿司・茶碗蒸し・
しゅうまい・お吸い物

9日：豚丼



16日：きつねうどん



23日：鶏とほろ丼



30日：みそラーメン



カフェ行事～桜もち作り～



「栄養・ケア・コラム」NO.2



～食事のできる！花粉症対策～

これから暖かい日が増え、それと同時に花粉症による症状が出始めてきます。そこで今月は花粉対策の食材を紹介します。

免疫機能を整え、アレルギー症状を緩和させる食材
ポイント☆

↓免疫細胞の約6～7割が腸に集まっているため
腸内環境も大事！

🌸花粉対策におすすめの食材🌸

- ・発酵食品・
- ヨーグルト・納豆・
- ・食物繊維・
- 野菜（特にれんこん）・きのこ・海藻・果物
- ・ビタミンB₆・
- マグロの赤身・鶏ささみ
- ・N-3系脂肪酸・



4月の予定

6日 チキンカレー

13日 かき揚げうどん

15日～21日カフェ
（イチゴパフェ作り）

20日 お花見お弁当

22日 お誕生日会

27日 中華丼

