

# 4月食事だより

ケア・ファースト  
Vol.11

6日：チキンカレー



20日：お花見お弁当



エビフライ・ポテサラ・厚焼きたまご  
肉団子・茶碗蒸し・そうめん汁

20日：榮太樓 桜蒸しどら



27日：中華丼



カフェ行事～パフェ作り～



## 「栄養・ケア・コラム」NO.3



～季節の変わり目 自立神経を整えよう～

季節の変わり目で寒暖差に対応するため、交感神経が活発に働きます。そのためたくさんのエネルギーが消費され、疲れやだるさを感じやすくなります。

### ・自立神経を整えるのに役立つ栄養成分・

・ビタミンB群・

豚肉、うなぎ、枝豆など

・亜鉛・

牡蠣、ごま、アーモンドなど

・マグネシウム・

油揚げ、豆腐、きなこ、そばなど

・鉄・

レバー、ほうれん草、あさり、大根の葉など

### 『おすすめレシピ』

冷しゃぶ（ごまだれ）、レバー炒め（ほうれん草も）

冷奴、ヨーグルトきなこかけ、具沢山お味噌汁

## 5月の予定

4日 チキンカレー

11日 しょうゆラーメン

16日～20日全施設カフェ  
（クレープ作り）

24日～26日 全施設 寿司行事

27日 全施設お誕生日会