

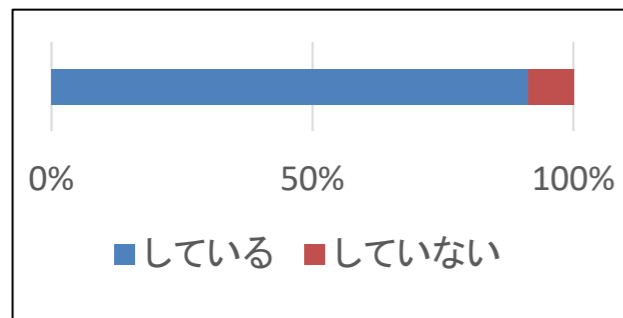


令和元年度嗜好調査結果

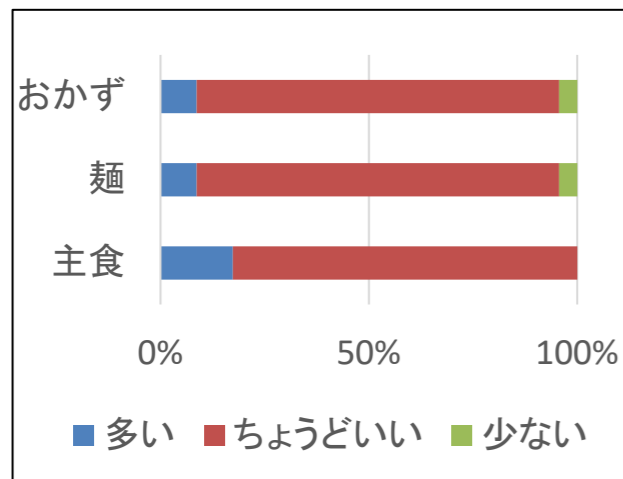
- * 調査日 令和2年3月4日～6日
- * 調査対象 36名
- * 回答者数 23名(療養12名、ホスピス11名) ※代弁含む
- * 回答率 63.8%



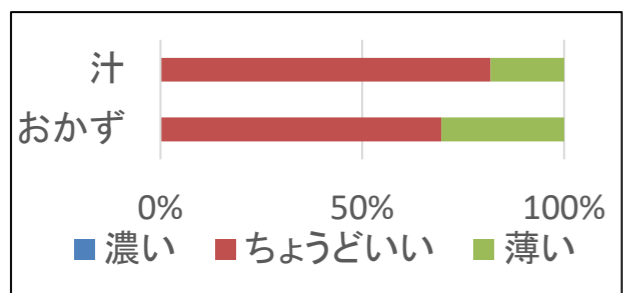
①現在の給食に満足していますか



②量はいかがですか



③味付けはいかがですか



⑧好きな料理を教えてください

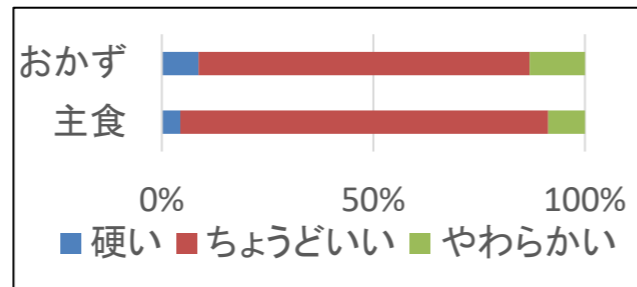
卵焼き、こんにゃく、納豆、焼肉、たらこ、すじこ、漬物、とんかつ、肉、魚

⑨嫌いな料理を教えてください

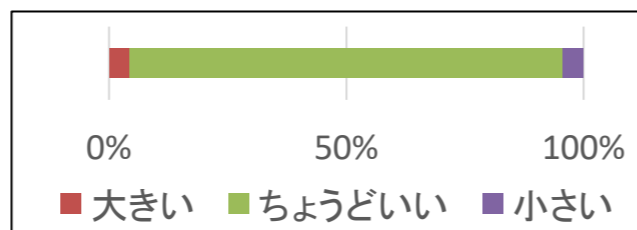
菊、トマト、卵、野菜あんかけ、きのこ



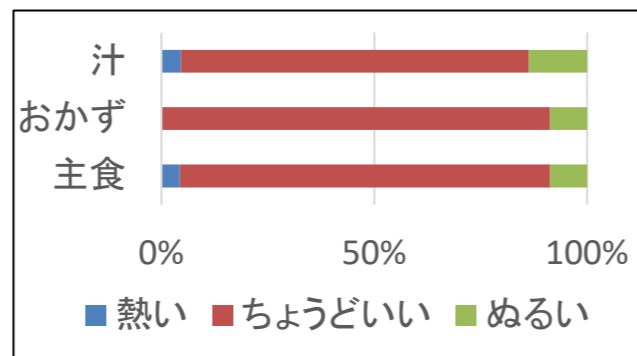
④硬さはいかがですか



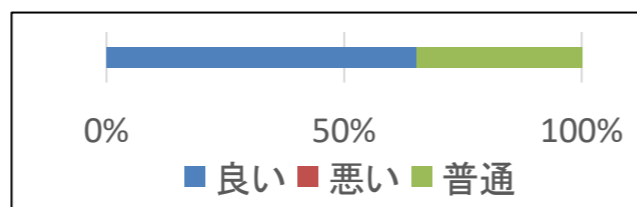
⑤具の大きさはいかがですか



⑥温度はいかがですか



⑦盛り付けはいかがですか



食事で免疫力をあげましょう

体調を崩しやすい季節の変わり目ですが、今年はコロナウイルスが流行りより体調に気を付けなくてはと感じています。

免疫力を上げるには色々な食材をバランスよくとることが一番ですが、今回は免疫力アップに関係する栄養素、食材を何点か紹介したいと思います。

鮭

良質なたんぱく質が豊富で、免疫機能を調節するビタミンDも多く含まれています



しいたけ

ビタミンDが多く含まれるほか、免疫を高めるといわれるβグルカンが含まれています
しいたけ以外にもキノコ類にはビタミンや食物繊維が豊富に含まれています



人参 かぼちゃ

人参、かぼちゃなど緑黄色野菜にはビタミンAが含まれます。ビタミンAは粘膜強化の作用があります。また、βカロテンには抗酸化作用があります。



他にも、免疫力を上げるのに大切な腸内環境を整えるために、ヨーグルトや納豆などの発酵食品、野菜や海藻で食物繊維をとると良いですね。

行事食年間予定

4月	お花見	12月	冬至
5月	端午の節句		クリスマス
6月	選択食		大晦日
7月	七夕	1月	元旦
	土用丑の日		七草
8月	お盆	2月	節分
9月	敬老の日	3月	ひなまつり
	秋分の日		春分の日
10月	十五夜		
	ハロウィン		
11月	選択食		



- 4月行事食 花見弁当
- ・筍ご飯
 - ・天麩羅盛り合わせ
 - ・湯葉と落の炊き合わせ
 - ・こごみの梅かつお和え
 - ・即席漬け
 - ・季節の和菓子
 - ・みそ汁(赤だし)



編集後記

入社して1年があっという間に過ぎました。気温が変わりやすい時期、例年以上に体調管理に気を付けて過ごさなくてはと思います。

栄養科 藤田

