



栄養士のいろいろ No.1

4月

はじめまして

管理栄養士の小林彩七と、高田彩夏と申します。よろしくお願ひします。
去年の9月まで「栄養士のひびごこ」というお便りを、送らせていただいていたのですが、4月から「栄養士のいろいろ」と名前を改め、お便りを再開することにしました。

このお便りではご家族様に、勝彩園で入居されている皆様がどんな食事を食べているのか？や、食についての情報を伝えていきたいと考えています。つたない文章ではあると思いますが、読んでいただけたら嬉しいです。

早速ですが、この「栄養士のいろいろ」という名前にした理由は3つあります。

1つ目は、勝彩園の「彩」。

2つ目は、埼玉県の実績である彩の国の「彩」。

3つ目は、私たち管理栄養士2人の名前に共通して「彩」がつかます。

これらの共通点から「彩」を「いろいろ」と読み、「栄養士のいろいろ」にしました。

3/6(水) 行事

ひなまつりセレクション



常食
軟菜食

全粥
刻み食

ペースト食

3/13(水) 行事食

ひなちらし寿司



ひな祭りについて

ひな祭りは、女の子の健やかな成長と健康を願う行事です。ひな祭りで食べられるちらし寿司には、えびやレコングが入っています。えびには腰が曲がるまで長生きできるように、レコングには遠くまで見渡せるようにという願いが込められております。

3月13日(水) 行事食 献立

主食は「ひなちらし寿司」、副菜は「えびのふんわりしんじょ」と「菜の花の芽し和え」、汁物は「てまり麩のすまし汁」です。

菜の花について

菜の花の旬は2月～5月ごろです。

花言葉には、「明るい・活発」「小さな幸せ」という意味が込められています。栄養面では、ビタミンCと葉酸が豊富に含まれています。ビタミンCは美白効果だけでなく、ストレス解消も期待されています。しかし、ビタミンCはゆでる時間が長くと流れ出てしまうため、ゆで時間は茎の太さにもよりますが、30秒～90秒がよいでしょう。

行事・行事食について

3/6(水)は、ひなまつりセレクションを行いました。女雛・男雛の練り切り、ももまん、菱餅風プリン、いちごのムースケーキ、杏仁豆腐の桃シレ添えの5種類のおやつを用意し、2～3つセレクションしていただきました。みなさん喜んで下さり、とても嬉しく思います。
3/13(水)はひなちらし寿司を提供しました。写真は、上から「常食・軟菜食」真ん中が「全粥・刻み食」下が「ペースト食」です。どの食形態も彩がよく、みなさん美味しそうに召し上がっていました。