

結女だより

2018年11月1日発行

©企業組合ワーカーズ・コレクティブ結女

西東京市泉町3-15-28

電話042-425-3800



体調を整えましょう

徐々に気温が下がってきています。寒さに備えて、しっかりバランスのとれた栄養を心がけましょう。

風邪やインフルエンザ、ノロウイルス(新型の流行)などに対する免疫力を強めるためには、野菜、きのこ、肉、魚、卵、乳製品などを日々取り入れるのが効果的です。

食べたものをちょっとしたメモに書いておくと良いですね。

胃腸が疲れたら、出汁のきいたお粥に卵を落とすのが、たんぱく質補給にもなりお勧めです。

食べ物の工夫と同時に、室内を加湿したり、マスクを付けて保湿にも気を付けてください。

レモネードカフェ (認知症カフェ) 開催

毎週火曜日 12時15分～
ランチ 650円(コーヒー・デザート付)
場所 結女ランチルーム

食事を楽しみながら問題解決しましょう。
包括支援センターや専門家の協力も得られます。
お一人でも、ご家族と一緒にどうぞ。
お気軽にご参加ください。

《十一月・献立》

結女の献立は、まず献立案を担当者が作り、結女会議で検討します。その後、管理栄養士との献立会議で最終的に決まり、献立表が作られます。そして、この結女だよりや確認表とともに皆様のもとにお届けしています。

食材や栄養のバランスはもちろんですが、季節感や行事を摂り入れることも大切にしています。

また、人気のメニューはなるべく毎月取り入れるようにしています。良質な菜種油で揚げる「天婦羅」やカレーは人気上位のようです。

気温が下がると、卵料理やシチュー、ホットサラダなども回数が増えてきます。

先月はきのこご飯や栗ご飯を召し上がっていただきました。今月はさつま芋ごはんです。白菜や大根も美味しい季節になりました。

どうぞ、お楽しみに!!

【ひとことコラム】



お昼ご飯を食べながら出てきた話を
少しご紹介します。

あちこちで桜の花が咲いたとの
ニュースを聞きました。
えっ？もう咲いてしまった、春
に咲くのかしら？と思いましたが、
心配御無用。
台風の影響で葉が落ちてしまっ
たことが原因のようです。
花が咲くか咲かないかは、葉が
重要な役割を持っていて、花の
そばに落ちずに付いていると、
開花をセーブする力があるそう
です。
今咲いているのはわずかで、来
年もたくさんの花を咲かせてく
れそうです。

塩害ってご存知ですか？
聞きなれない言葉ですが、風台風
24号がもたらした暴風雨が、海
水を遠く内陸地に運び、塩の被害
で木や農作物を枯らしてしまいま
した。
収穫直前の野菜や紅葉、季節でに
ぎわう鎌倉のイチヨウやもみじの
木の葉がすっかりダメになり、観
光地のダメージが心配されます。



出前と宅配どこが違う？
日本で暮らす外国人の素朴な疑
問、皆様は区別できますか？
出前は、お店で食事もできて、家
に配達してもらって食べる時に使
う言葉。
宅配は、お店では食べられず配達
のみ（ピザやお寿司など）の場合
に使います。
何気なく使っていましたが、なる
ほど！とってしまいました。

子供の健康と成長を神様に感謝
し、お祝いする七五三は11月を
代表する行事ですね。七五三の起
源は大変古く、平安時代の貴族文
化にあるとされていますが現代の
ように年齢を決め儀式を行うよう
になったのは江戸時代中期頃で、
元々は関東を中心に武家社会に広
まった行事だそうです。今まで元
気で育った事に感謝し、今後の健
やかな成長を願う行事です。七五
三にはつきものの千歳飴は、江戸
時代、浅草の飴屋さんが長生きを
するようにと長い袋に千歳飴と書
いてお宮参り帰りのお土産に売り
出したのが始まりなのだとか。