

# 海山園 デイサービス通信

2021  
12月  
102号

寒さも少しずつ厳しくなり本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。体調を崩さないように暖かくして過ごしましょう。年末といえば餅つき！デイサービスセンター海山園でも12月27日には杵と臼を使用しながらの製法でお餅つきを実施予定です♪

メリ～クリスマス～♪

リース作り

Merry X'mas

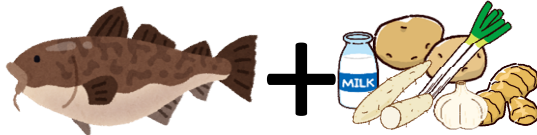


ええのが  
できたでえ～

鱈

あっさり淡白な味わいのタラ。冬の代表的な魚です。  
タラコも美味しく干しダラは世界中で人気です。糖質は少なくビタミンB群、ビタミンD、Eが豊富です。

栄養素をいかに食べ方のあれこれ



こんにちは。  
砂廣です♪



- ①茹でてかるくほぐし、じゃがいもと合わせてコロケに！ 栄養素の吸収が良くなる♪
- ②山芋と牛乳を加えてクリームシチューに！ 胃腸が元気になります♪
- ③お鍋の時は、ネギ、ニンニク、生姜をプラス！ 胃腸を丈夫にしたり貧血、冷え症の予防が期待できます。

スケトウダラの卵タラコにはレチノールが含まれるので喉の粘膜を守り、肌のかさつきを予防できます。  
この時期に是非取り入れたい食材です。



お問合せは・・・デイサービスセンター海山園 83-2111 担当 谷口・大藪まで