

# 美浜いきいきデイだより

令和5年 10月

今年は夏の暑さが長く残り、日中は陽射しも強くまだ夏が終わらないような気がします  
が、そんな中でも木々の葉が色づき始め、朝夕の虫の声に少しずつ秋の訪れを感じられる様  
になってきました。昼夜の気温差が大きい時期です。体調管理には十分留意してください。

9月18日は敬老の日でした！松花堂弁当も日本舞踊の皆様も色とりどりでしたよ♡♡♡



→ → →  
壁面は「秋の彩り」  
コスモスとブドウです



## 《お知らせ》

○感染対策について、マスクの着用は原則「個人の判断」となっておりますが、風邪症状がある場合、送迎中等、密集が想定される場合、その他感染対策が必要と判断した場合には着用にご協力をお願いいたします。①ご利用前検温②手指消毒③手洗い・うがいの推奨④換気⑤職員のマスクの着用など感染対策を継続しています。

○事前にお知らせしておりましたとおり、10月から昼食費が変更（710円）となります。

## 《看護師から》骨を丈夫にする食事

閉経後の女性や高齢者に多い骨粗鬆症。転倒などで骨折しやすくなり、寝たきりになってしまう人も多いため、食事で骨を強化しましょう。

①カルシウムは乳製品、小魚、大豆製品、青菜、海藻などに多く含まれています。骨を鉄筋コンクリートの建物に例えるとカルシウムはコンクリート、コラーゲンは鉄筋にあたります。コラーゲンはタンパク質として体内で合成されるため、肉や魚を取ることも大切です。

②ビタミンDはカルシウムが小腸から血液中に取り込まれるのを助け、魚やキノコに多く含まれています。紫外線にあたりと皮膚でも合成されますが、食事から取ることを心掛けましょう。

③ビタミンKは血液中のカルシウムを骨に沈着させる接着剤のような働きと、骨からカルシウムが溶け出るのを防ぎます。納豆や青菜に多く含まれ、腸内細菌によって体内でも作られます。

10月行事予定 13日（金）出前講談、23日（月）日本舞踊を予定しています。

《編集後記》秋と言えば芸術・読書・スポーツなどなど、暑さも落ち着き過ぎやすくなるので、色々な活動をしたくなります。もちろん食欲も！（笑）ではありますが、私の今年の秋は「音楽」です。先月のお便りにも書きましたが息子や娘のギターの練習を見ていて、まだまだ知らない曲が沢山あるな～とったり、こんな古い曲を今の子でも好きになるんだな～と感心したり。この秋はいい音楽にたっぷり触れたいと思っています♪ 高見

# いきいきプラザ献立表

2023年10月分

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			
2	味噌ラーメン しゅうまい 果物 515 kcal 4.2 g	3	御飯 味噌汁 親子煮 長芋とオクラのおかか和え 果物 漬物 517 kcal 3.8 g	4	御飯 味噌汁 厚揚げ野菜炒め 大根の甘酢和え 果物 漬物 540 kcal 4.2 g	5	御飯 すまし汁 たらの甘酢あん 菜の花の辛子和え 果物 漬物 490 kcal 3.3 g	6	御飯 味噌汁 ロースかつ 切り干し白和え 果物 漬物 569 kcal 4 g	7	御飯 すまし汁 鶏肉のもろみ焼き 竹輪とキャベツのマヨ和え 果物 漬物 587 kcal 3.4 g		
	バームクーヘン 156 kcal		青リンゴゼリー 59 kcal		もみじ饅頭 112 kcal		チョコレートババロア 89 kcal		あんみつ 88 kcal		さつまいもカステラ 116 kcal		
9	御飯 中華スープ 麻婆なす ブロッコリーの胡麻和え 果物 漬物 526 kcal 3.1 g	10	カレーライス コンソメスープ ひじきサラダ 果物 656 kcal 3.6 g	11	御飯 味噌汁 鯖の塩焼き 卵の花 果物 漬物 600 kcal 3.7 g	12	御飯 味噌汁 豚肉トマト炒め 金平ごぼう 果物 漬物 558 kcal 3.7 g	13	御飯 すまし汁 鶏の照り焼き なすの味噌炒め 果物 漬物 533 kcal 3.6 g	14	御飯 味噌汁 サワラの漬け焼き さつまいもの甘露煮 果物 漬物 517 kcal 3.2 g		
	栗まんじゅう 99 kcal		フルーツ寒天 39 kcal		プリン 81 kcal		りんごのコンポート 54 kcal		ヨーグルトババロア 93 kcal		ピーチゼリー 51 kcal		
16	御飯 味噌汁 豚の梅しそ焼き おからサラダ 果物 漬物 570 kcal 3.7 g	17	御飯 味噌汁 サーモンフライ マカロニサラダ 果物 漬物 639 kcal 3.4 g	18	御飯 すまし汁 鶏肉の味噌マヨ焼き オクラおかか和え 果物 漬物 557 kcal 3.5 g	19	ゆかりごはん 味噌汁 豚吉野煮 モロヘイヤのおひたし 果物 漬物 501 kcal 5.8 g	20	スパゲティーナポリタン コンソメスープ ポテトサラダ 果物 585 kcal 4.4 g	21	御飯 中華スープ 八宝菜 春雨サラダ 果物 漬物 555 kcal 4.8 g		
	杏仁豆腐 46 kcal		たいやき 103 kcal		豆寒天 20 kcal		ココアワッフル 83 kcal		コーヒーゼリー 85 kcal		チョコバナナ 92 kcal		
23	御飯 味噌汁 ブリ大根 蒸し鶏根菜ごまサラダ 果物 漬物 606 kcal 3.8 g	24	御飯 味噌汁 豚の生姜焼き 小松菜とじゃこのお浸し 果物 漬物 553 kcal 4.8 g	25	御飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 じゃがいも金平鶏そぼろ 果物 漬物 609 kcal 3.8 g	26	御飯 味噌汁 鶏の唐揚げネギソース ほうれん草の白和え 果物 漬物 631 kcal 4.5 g	27	御飯 コンソメスープ ハンバーグデミグラスソース サラダ 果物 漬物 518 kcal 3.3 g	28	御飯 味噌汁 ホッケの幽庵焼き ひじき入り蓮根金平 果物 漬物 499 kcal 3.6 g		
	ぶどうゼリー 51 kcal		プチケーキ 121 kcal		ストロベリーババロア 90 kcal		かぼちゃかのこ煮 72 kcal		いちごドーナツ 94 kcal		ようかん 102 kcal		
30	御飯 味噌汁 チキンの香草パン粉焼き 切り干し大根 果物 漬物 651 kcal 3.5 g	31	御飯 味噌汁 カレーのみぞれ煮 煮物 果物 漬物 490 kcal 4.5 g										
	どら焼き 67 kcal		かぼちゃババロア 119 kcal										

※食材の仕入れ状況により、献立が変更になる場合があります。