

こんにちは ゆい栄養士の櫻井です。

12月24日のクリスマスイヴの昼食メニューです



MENU

ビーフストロガノフ

クリスピー風唐揚げ

ケーキ盛り合わせ

コンソメスープ



特別なメニューの日はカロリーも塩分も高めになるので夕食は少しカロリーを抑えています。

「ビーフストロガノフとは？」をCブロックの男性職員が調べてくださいました。

「ビーフストロガノフとはロシアの牛肉料理です」

普段栄養価や業務にかまけて、料理の歴史やその料理の意味などの大切な事柄が抜けていることに気づき、その解答にはほっこりすると同時に背筋の伸びるおもいでした。

2019年は色々な方とお話ができ、御利用者様のことを前年よりも知ることができ、保護者様にもお会いしお話を聞くことができ、とても充実した1年でした。

2020年は・・・厳しい年になりそうです。

2020年版日本人の食事摂取基準では生活習慣病の発症及び重症化**予防**のため食塩摂取量の目標量が1日男性7.5g女性6.5gと策定されました。

私たち栄養士は「塩分の少ない、美味しい、安全な料理」を作ることが求められます。

利用者様が現在も将来も健康的に過ごせるため、職員で協力しながら精一杯努力したいと考えております。

来年もどうぞよろしくお願い致します。

