



きゅうしょく 給食だより



令和7年 好地荘

ゆき と すこ はる あた た かぜ かん ひ あ ど て
 ・雪も解け、少しですが春の暖かい風も感じられてきました。日が当たる土手にはばっけがかおをのぞかせていま
 す。お部屋にいたることが多かった冬から春仕様にシフトを変えて、体をたくさん動かし、メリハリをつけた生活を過
 ぎしていきましょう



◆誤嚥予防◆

・誤嚥とは、食べ物が食道ではなく気管に入ってしまうことで、食べ物についた雑菌が気管に入って炎症を起こすと誤嚥性肺炎となります。誤嚥は高齢者が多いとされていますが、若い方でも起こり得ることがあります。口腔内の筋力低下、入れ歯が合わなくて噛めない、唾液の量が減ってきたなど様々な要因が誤嚥に繋がっていきます。普段から口腔内を清潔に保ち、顔のマッサージ、口腔体操などを行って誤嚥予防に努めていきましょう。大きな声で笑ったり、歌ったりすることもとてもよいですよ！



誤嚥注意！

もも せつく 「ひな祭り」

・ひな祭りは女の子の健やかな成長を願うお祭りです。雛飾りの菱餅には、緑は厄除け、白は子孫繁栄、赤は魔除けの意味があるそうです。また、春の訪れも表していて、見ているだけでも何だか楽しく感じてしまいますね。



◆今月の給食予定◆

- 3月3日(月) ひな祭り献立
- 3月4日(火) ご当地メニュー・新潟県「鶏レモン」
- 3月5日(水) 福田パン
- 3月17日(月) にぎり寿司
- 3月18日(火) セレクトメニュー
A焼き肉 丼 B中華丼
- 3月26日(水) 福田パン
- 3月31日(月) デザートセレクト
Aイチゴパフェ B フレンチトースト

※仕入れ状況によって変更する場合があります

◆春の野菜たち◆

・春には、新玉ねぎや新じゃが、春キャベツ、たけのこ等たくさん収穫されます。春野菜の特徴として、甘味があり柔らかく、みずみずしいことがあげられます。給食でも取り入れていきたいと思えます。



3月も体調など崩さず
元気に過ごしていきましょう

