

# 栄養通信 1月号



おやつ作り体験12月2日、15日、27日

珍しいデザートを作  
てみました。

### 材料

- ・牛乳・・・150cc
- ・砂糖・・・小さじ1
- ・片栗粉・・・大さじ1

シロップ：今回は黒蜜  
ときなこを好みの量で  
トッピングしました。

### イランのデザート『フェレニ』



作り方はとっても簡単。鍋にシロップ以外  
の材料を入れてよく混ぜるだけ！トロミが  
付いたら完成です。（焦げやすいので、  
ゆっくりと絶えずかき混ぜます。）



## 行事食 12月クリスマスメニュー



### クリスマスイブメニュー

海老ピラフ、コンソメスープ  
ミートローフ、スパゲティサラダ  
フルーツポンチ



### クリスマスメニュー

チキンライス、コーンスープ  
グリルチキン、ポテトサラダ  
青りんごゼリー



## 1月の行事予定

- 04日 デイサービス開始&ご当地銘菓
- 10日 手作りおやつ体験
- 12日 お誕生日会
- 14日 初詣メニュー
- 19日 手作りおやつ体験
- 28日 手作りおやつ体験



## 冷え予防

寒さの厳しい季節になりました。冷え性で毎年困っている人もいますか  
と思います。身体を温める食材を知り、寒い冬を乗り切りましょう。

### 冷えの改善におすすめビタミン類

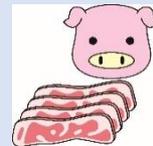
- ・ ビタミンE (抹消血管を拡張し血行促進)

ナッツ類・なたね油・うなぎ



- ・ ビタミンB1 (代謝を促進)

豚肉・そば・大豆



- ・ ビタミンC (鉄分の吸収促進による貧血予防)

柑橘類・ブロッコリー



- ・ パントテン酸 (自律神経の働きに関連)

レバー・大豆



### 血行促進が期待される栄養成分

うなぎ



唐辛子



生姜

