



おやつ作り体験3月12日,18日,20日,24日,29日



八つ橋



ロールケーキ



チョコケーキ



おはぎ



牛乳寒天



行事食 雛祭りの行事食



【デイサービス】
散らし寿司・清まし汁・茶碗蒸し・
三色ゼリー
おやつに雛あられ・水羊羹・甘酒を



【てるてる】
おにぎりをお内裏様・お雛様に見立
てました。
大好きな唐揚げとウインナー
ほうれん草のソテーと三色ゼリー



4月の行事予定

- 01日 お花見
- 02日 お花見
- 05日 手作りおやつ体験
- 07日 ご当地のおやつ（埼玉県）
- 09日 お誕生日会
- 12日 お楽しみおやつ（やわらか団子）
- 14日 手作りおやつ体験
- 24日 手作りおやつ体験
- 27日 手作りおやつ体験



牛乳で手軽に栄養補給を！

食生活で、こんなことはありませんか？

- ・ 1日2食の時がある？
- ・ 食欲がなくて少ししか食べられない
- ・ 肉・魚の料理は控えている？



低栄養になってしまうか
もしれません。

低栄養になると

筋肉や骨が衰える・免疫力が低下する・認知症のリスクを高めることに

コップ1杯の牛乳をプラスして低栄養を予防しましょう

牛乳の栄養と効果

・ ビタミンの含まれている
体の調子を整え、免疫力アップ

・ たんぱく質が豊富
筋肉・筋力の低下を防ぐ



・ カルシウムが豊富
高血圧予防に効果あり

* 取り過ぎは体に良くない為、1日100～200MLが目安です。