



—疲れ目について—

疲れ目は頭痛や肩こりを招くこともあり、日頃からバランスの良い食事が大切です。特に目のビタミンと言われるビタミンAは目の粘膜をうるおし、健康に保ちます。油脂と一緒にとると吸収力が高まります。ブルーベリーや黒豆などに含まれるアントシアニン、ホタテや貝柱などに多いタウリンは、網膜細胞の機能を正常に保ち、目の疲れをゆるめてくれます。適度な休憩とバランスのとれた食事で疲れ目を解消しましょう。遠くを見るようにすると疲れ目に効果あり！温かいタオルと冷たいタオルを交互に目の上にのせて、血行をよくするのも効果的です。

卵、チーズ、ウナギ、レバー、モロヘイヤ、人参、トマト、かぼちゃ、ブルーベリー、キウイ、イチゴ、玄米、ホタテ、貝柱

新元号「令和」

日本最古の歌集「万葉集」の梅花の歌から採用されたそうです。

令和の意味は、春の訪れを告げ、見事に咲き誇る梅の花のように一人ひとりが明日への希望とともに、それぞれの花を大きく咲かせることができる、そうした日本でありたいとの願いを込め、決定したそうです。

～万葉集「梅花の歌」～

初春の令月にして、^{きよく}気淑く風和ぎ、梅は

鏡前の^こ粉を^{ひら}披き、^{はいご}蘭は^{かおら}珮後の香を薫す

という梅の開花とともに、春の訪れを喜んだ内容です。

★5月の行事予定★

5月5日(日)端午の節句御膳
(生姜ご飯、エビフライ、しんじょうのあんかけ、酢の物、茶わん蒸し、子供の日ケーキ)

5月7日(火)テイ食レク
(アツアツとんかつ)

5月10日(金)ちらし寿司

5月15日(水)誕生会



4月の実施行事食

平成31年4月2日

桜まつり

花見御膳
たこ焼き
スイーツバイキング



平成31年4月16日

誕生会

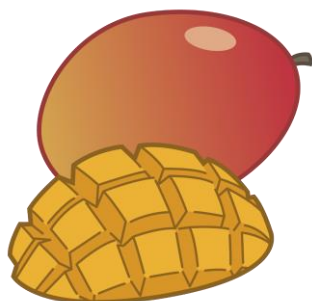
豆ごはん、刺身盛り合わせ、
炊き合わせ、長芋の酢の物、
茶わん蒸し、ケーキ



平成31年4月19日

デイ食レク(ラーメン)

白湯ラーメン



平成31年4月22日

世界の料理(タイ)

ガパオライス、ヤムウン
セン、ココナッツミルク
スープ、マンゴ缶

