

○**新生姜**○

新生姜に含まれるショウガオールには血液の循環を促進し体を温める効果があるので、積極的に食べる事で夏に多い冷房冷えから体を守ってくれます。また、生姜の香り成分であるシネオールには食欲を増進させる作用があるため、夏バテや疲労回復に役立つとされています。生姜の辛み成分であるジンゲロールは殺菌作用に優れ食中毒の防止に一役買ってくれます。新生姜を使った生姜ご飯を5月5日端午の節句御膳で提供します。

★**5月の行事予定**★

- 5月 2日 (木) やわらか食 (鯖の塩焼き)
- 5月 5日 (日) 端午の節句御膳
- 5月 9日 (木) やわらか食
(肉団子とさつまいもの煮物)
- 5月16日 (木) やわらか食 (鶏の葱ソース)
- 5月23日 (木) やわらか食 (ハンバーグ)

●**4月の実施行事食**



- 4月14日
- さくら祭り
- ちらし寿司
- 茶碗蒸し
- 喫茶で
- ケーキ・プリン
- ねりきりと
- 飲み物提供



- 4月22日
- ご当地B級グルメ
(名古屋)
- あんかけスパゲティ



《**やわらか食提供**》

スリーハートの丘厨房内にて、マルワ様により、広島県立総合研究所食品工業技術センターが開発した「凍結含浸調理法」で提供しています。食材を凍結させて解凍し、食品の組織細胞間の隙間を広げた後に、真空包装機を使って、食材の組織の中まで酵素を均一かつ素早くしみこませ、食材を軟化させています。普段きざみ食を提供しています入居者様を中心に、見た目はそのまま、歯茎や舌で押しつぶせるやわらかさで提供中です。

4月は魚料理中心に提供し、入居者様に食事の形を楽しんで召し上がっていただけました。今後もやわらか食のレパートリーを増やすように研究を重ねていきます。

4月4日 赤魚の味噌煮



普通食



やわらか食

4月11日 肉じゃが