

2月 あぶくま荘より

2月3日は節分メニューでした！

ご利用者でも食べやすいように、汁にイワシをつみれにして入れました。イワシは焼いたときの匂いで鬼(邪気)を追い払うとされ、厄除けとして食べられます。

また、イワシには特に良質の脂肪酸が多く含まれている他、ビタミンDやB群も含まれています。ビタミンDは免疫細胞を活性化させ、がん細胞増殖を抑えたり、カルシウムの吸収を助け、骨粗しょう症予防にも役立つという体には欠かせない栄養素です。

ビタミンDは日光浴をすると体の中で合成されますが、冬場は日が差すことが少ないので、ビタミンDが豊富なイワシは、この時季に、ぜひ摂って欲しい栄養素です！

下の写真は手作りおやつで提供したチョコレートマフィンとチョコプリンです🍰
ご利用者の皆さんは甘いものが大好きなので喜んで召し上がっていました(^▽^)

