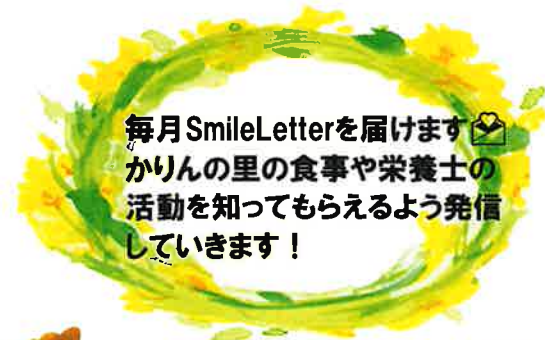


✉ smile Letter

介護老人保健施設かりんの里
令和5年12月 Letter.12
管理栄養士：林



～ 管理栄養士が届ける栄養と健康の手紙 ～

寒さが冬の到来を身近に感じる頃となりました♪
今年もあと1か月ですね。寒い時こそ栄養を摂り、寒さを乗り切りましょう！



料理レクで 蒸し饅頭を作りました！

料理レクであんこ入りの蒸し饅頭を作りました。
生地をこねて、餡をいれて、丸めて蒸して…
かわいいお饅頭がとてもおいしくできました♪



蒸し上がって、
膨らんだお饅頭に
思わず「うわぁ」と
歓声が上がりました。

11月の行事食

★お寿司イベント★

厨房で握ったお寿司を提供しました。
にぎり寿司・巻き寿司・いなり寿司と
華やかなお寿司に喜ばれていました♪



てまり寿司(粥ゼリー)

お粥、柔らかいお食事の方には粥ゼリーで、てまり寿司で提供し、
ミキサー食の方はネタごとに分けて盛り付けました。



ミキサー食



12月はクリスマスケーキ作りを予定しています。お楽しみに！ 今後もいろいろなお料理ができればと思います。
年末には、おやつの時間にそば打ちの実演、お蕎麦の提供もあります。

