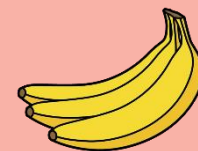
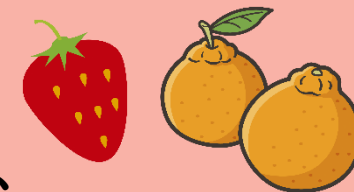


# 中山ちどい食事通信



令和5年春号



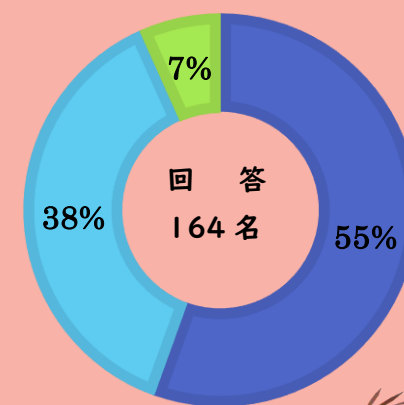
## ～嗜好調査より～

毎年ご入居者を対象に行っております嗜好調査を、今年も2月に実施しました。中山ちどりの食事は、特に通所系サービス（デイサービス、ショートステイ、サポートハウス、小規模多機能）のご利用者から、高い評価をいただいています。

入居系サービスのご入居者からは、「お寿司が食べたい」「果物が食べたい」等の声が聞かれています。お寿司は出前レクリエーションで、果物は食事レクリエーションや屋上喫茶で取り入れていく予定です。

今のお食事に満足されていますか？

■満足 ■普通 ■不満



## ～ライブキッチン～

ライブキッチンとは…厨房職員が各ユニットに出向いて、ご入居者の目の前で調理をするイベントです。

目の前で料理をしている姿が見れるので楽しみにされているご入居者も多いのではないのでしょうか。写真は4月に行いましたライブキッチンの様子です。今回は洋食で定番の料理「オムライス」を作りました。



チキンライスを卵で包む所を見てもらい、美味しくいただきました。

今後は天ぷらや焼きそばを予定しています。楽しみにお待ちしております!!

## ～旬の食材 筍(たけのこ)～



筍は独特の香りとシャキシャキした食感が特徴的な食材です。

筍には様々な栄養素が含まれていますが、その一つにたんぱく質があります。たんぱく質といえば肉や魚をイメージしますが筍にも含まれています。(100g 中 3.6g) 他にもカリウム、食物繊維やチロシン(アミノ酸の一種)という聞き馴染みのない栄養も含まれています。筍を切ると、中心部に白い粉のようなものがありそれがチロシンで、脳を活性化させる働きがあります。

5月には施設のメニューでもいいごはんの日(毎月15日)に筍ご飯を提供します。旬を感じていただけたら…と思います。

中山ちどり食事サービス委員会