



新年明けましておめでとうございます

はじめまして♪神戸垂水ちどりの職員が運営する食事サービス委員会より、この『ちどりごはん』を通して食事に関する情報をお届けしていきます。

毎日、体に取り入れる大切な食事です。楽しく！美味しく！召しあがっていただける様に、厨房委託業者の蔵ウェルフェアサービスさんと情報共有しながら提供させていただきます。

食事に関して、疑問・ご意見等ございましたら、栄養士や各ユニットの食事サービス委員にお尋ねください。

今後の行事食の予定

1月1日 正月



17日 七草粥



2月3日 節分



3月3日 ひなまつり

その他、随時ライブキッチンなど行っております。
楽しみにしててください♪

蔵ウェルフェアサービス

大塚マネージャーよりご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

厨房で勤務させていただいている、蔵ウェルフェアサービス株式会社の大塚と申します。弊社について少しご紹介させていただきます。

私ども蔵ウェルフェアサービスは、“楽食”をテーマとし、お客様の食生活をいかに豊かに楽しく送っていただくかを考え、給食という概念にとらわれる事なく、行事食やイベント食、またライブキッチンなどを通じて、お客様に喜び、満足して頂けるように日々取り組んでおります。

続きまして、わたくし大塚の自己紹介をさせていただきます。伊丹市在住 41歳男性です。ほんの少し内向的で自分から話しかけられない所がありますが、話しかけて頂ければ、気さくで親しみやすく会話ができると思います。よろしければ話しかけて下さい。今後ともよろしくお願い致します。



春の旬の野菜や果物は、一番おいしい時期にいただく！

一年中出回っているものもありますが、やっぱり旬の食材はみずみずしくておいしいです。寒い冬を乗り越えて、美味しく実った春の野菜や果物を逃すことなくたくさんいただきましょう！今回は春の旬食材を紹介します。

キャベツ

キャベツの葉にはビタミンCが多く含まれている。ビタミンUや、アミノ酸のリジン、トリプトファンなども含まれる。季節ごとに味や性質が異なる。春キャベツは葉が柔らかく巻きが緩い。



新玉ねぎ

新玉ねぎはみずみずしく辛味が少ないのが特徴。生食にも向いているのでサラダにして食べることができる。新玉ねぎは水分が多いので傷みやすい。買うときは頭の部分を押さえてみて肉質がしっかりとしているものを選ぶとよい。



アスパラガス

グリーンアスパラガスは輸入物もあり、年間を通して出回っているが、国産の旬は春～初夏にかけて。甘みがあり、柔らかいけれども歯ごたえも感じられる。



たけのこ

春の味として欠かせないたけのこは肉質が白く、ほのかな甘さが特徴のうまみと歯切れの良さがある。皮につやと適度な湿り気があるもの。根本の赤い斑点が小さくて少ないものほど柔らかくて良品。



旬の時期の食べ物は他の時期の食材よりも栄養価が高いという特徴がある。