

～3月イベント紹介～

5日(水)	しおさい病棟	野菜バイキング
10日(月)	東6病棟	野菜バイキング
18日(火)	東5病棟	野菜バイキング
26日(水)	東7下病棟	野菜バイキング
26日(水)	東1病棟	おやつサービス

野菜バイキングには院内の畑で採れた
カリフラワーを提供しました☆



東5病棟 レクリエーション ひなまつり ～桃のケーキ～

ひなまつりの病棟レクリエーションが
東5病棟で3月12日に行われました。
ひなまつりということで..

“桃のケーキ”とドリップコーヒーを
提供しました。
喜んで頂けたようでした。



献立の紹介～ねぎとろ丼～

3月11日 昼食の献立はねぎとろ丼・
大根信田煮・白菜ごま和え・パイン。
主食が粥の方には別盛りでねぎとろを提
供しました。錦糸卵をねぎとろの下に盛り
色どり良くしました。

今までも特別メニューでは、ねぎとろ丼を
提供していたのですが、初めて全食種に提
供しました。

「刺身が出てきて嬉しい。」「美味しっ
た。」など好評でした。



栄養メモ

～骨を丈夫にする栄養について知ろう～

骨に良い栄養素といえば..カルシウムはよく
知られていると思います。カルシウムは骨の
材料になるので充分に取ることが大切です。
しかし、骨を丈夫にする栄養素はカルシウム
だけではありません。カルシウムの吸収を助
けるビタミンDや、働きを調整するマグネシ
ウム、たんぱく質も「適量」合わせて取るの
が良いでしょう。乳製品や大豆製品をしっか
り取るようにすると良いでしょう。適度な運
動も骨を丈夫にします。

一方で、骨を弱くするものもあります。
塩分・リンのとり過ぎ、アルコール・たばこ
は骨を弱くする成分です。リンは加工品に多
く含まれます。

これらのものには気を付けましょう。