

1月 栄養科だより

あけましておめでとうございます

今年も素晴らしい年になりますように

◆昨年 12 月に行ったいろいろな行事をご紹介します！

●12/4 職員を対象に豚汁を振る舞いました。



250食を2時間で完売！！
皆様、お味はいかがだったでしょうか？

●12/22 は冬至南瓜を夕食に提供しました。ビタミンたっぷりの南瓜で免疫力 Up です！



●12/25 豪華！！Xmas ディナー



ちなみに今年のクリスマスカードは、イラスト作成から管理栄養士の手作りでした♪



●ひかり料理教室「パンケーキ作り」過去最多！15名の参加で賑わいました★

温かいうちにどうぞ召し上がっておくれよ～



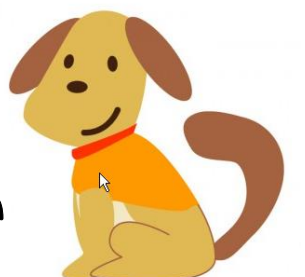
◆教室のお知らせ◆

1/19 (金) 栄養相談教室

便秘解消で快適生活

～善玉菌を増やす食物繊維の取り方～

どなたでも無料で参加できます♪
どうぞご参加ください



◆1月の行事食◆

- 1/1～3 おせち料理
- 1/7 七草粥