



厳しかった大寒波も収まり、待ちに待った春の気配をほのかに感じますね ✨

さて、先月は「節分献立」、「季節の和菓子」、「ご当地食～秋田県～」、「スイーツコレクション～カタラーナ～」等、季節のお食事もし楽しんでいただきました！



←2/11(火)ご当地食～秋田県～では、メインに

「**横手風焼きそば**」を提供しました！

豚肉の代わりにひき肉を使用した焼きそばの上に、温泉卵をドンッ
と乗せたこちらのメニューは、利用者様に大変好評でした ✨

ご当地食～秋田県～



節分献立



裏面もご覧ください⇒

3月の行事予定

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1 
2	3  「ひな祭り」	4	5	6 「ご当地食 ～福井県～」	7	8
9 	10	11 	12 	13	14	15 
16	17	18	19	20  春分の日	21	22
23 	24 「スイーツコレクション ～とちあいかの モンブラン～」	25	26	27	28 	29 
30 	31 					

【3月の行事食】

◆3日(月)「ひな祭り」

昼食: 散らし寿司、菜の花の辛子和え、炊き合わせ、お吸い物

◆6日(木)「ご当地食～福井県～」

昼食: 茶飯、ぼっかけ丼、
長寿なます、水ようかん

◆24日(月)「スイーツコレクション」

間食: とちあいかのモンブラン



ぱたから通信



今月は「唾液について」お話します！
高齢になると、噛む力や舌の筋力が弱くなり、それに伴って唾液の分泌量が少なくなることがあります。唾液が少なくなると、飲み込みにくくなったり、話づらくなったりするほかに、義歯を使っている場合は、安定が悪くなったりします。

少しでも唾液量を増やす方法として、

- ① おしゃべり
 - ② こまめな水分補給やうがい
 - ③ 室内の湿度を40～60%に保つ
- などがあります。

すずらんでは、お食事前の口腔体操として月代わりで懐かしい楽曲をながし、一緒に歌っていただくようにしています。唾液には大切な働きがあるので、常にお口の中が潤っているよう、心がけましょう。