



こんにちは、口之津病院 栄養管理部です(\*^-^\*)

長～い夏を終えてようやく肌寒さを感じてきましたね。今回は冬を迎えるにあたって“身体を温める野菜”を簡単にご紹介しましょう。にんじん、大根、ごぼう、レンコン、サツマイモ、里芋など“根菜”と呼ばれる野菜は、ビタミン、ミネラルを豊富に含み、血行を促進させる作用があり、他の野菜と比べ水分が少ないため身体を冷やさないとされています。温かいスープや煮物などの料理で食べるとより効果的ですよ(^^♪ 根菜を食べて身体の中から温まりましょう。



## 行事食



### ～ お誕生日会メニュー ～



デザートは  
かぼちゃのロールケーキ  
でした(^^♪

カットした後



今回も新型コロナウイルス感染症に伴う、感染予防のため、お誕生日会は中止となりました。各自お部屋で食べて頂きました。



## 通所リハビリテーション



### ～松花堂弁当～

10/27松花堂弁当を  
提供いたしました。

お品書き

