



ちょっとお節介な  
お弁当屋さん

# 宅配 COOK 123 新聞 月刊

2023年11月号

本部

フレイル予防には「運動」・「栄養」・「社会参加」の3つの要素が重要とされています。日々のお食事を提供する宅配クック123では、このうち「栄養」に注目し、たんぱく質量にこだわっています。このたんぱく質が不足すると、フレイルの原因となりうる低栄養状態（身体を動かすエネルギーと、筋肉や臓器等の身体のもととなるたんぱく質が不足した状態）になってしまうことから、日々のお食事でしっかりと摂取していただけるよう取り組んでいます。

日本人の食事摂取基準2020では高齢者の1日あたりのたんぱく質摂取推奨量は60gとされており、宅配クック123の普通食では、食べ残さない量で1食につき20g(±20%)摂取できるように管理栄養士が献立作成しています。

今月のご馳走の日 11月24日(金)昼食

## 黒毛和牛と黒豚の クリームソースハンバーグ弁当



- ・黒毛和牛と黒豚のハンバーグ
- ・ナポリタン
- ・キャベツのコンソメ煮
- ・小松菜の和え物
- ・パンプキンサラダ
- ・枝豆とコーンの洋風煮
- ・赤しそ大根

黒毛和牛と黒豚を贅沢に使用したハンバーグです。黒毛和牛はもも肉を使用することで、肉の食感・旨味を感じられるように仕上げました。

パルメザンチーズとナチュラルチーズを加えた濃厚な旨味のあるクリームソースと一緒に召し上がりください。

毎年11月23日に行われるお祭り

## 「新嘗祭」とは？



新嘗祭(にいなめさい)とは、神社でおこなわれる秋の収穫を祝うお祭りです。現在では勤労感謝の日と呼ばれ、農作を含む全ての仕事に感謝を捧げる日でもあります。毎年11月23日に宮中と日本全国の神社でおこなわれ、お供え物を分けたり、舞の奉納やイベントが開催されたり、内容は場所によって異なります。

新嘗祭は収穫に感謝する日なので、家族や仏様に感謝を伝えたりお祭りに参加したりすることで、暮らしの中で五穀豊穡を祝うことができます。仏壇がある家ではご飯を備えると日々の感謝が伝えられると言われており、特にご飯から出る湯気は仏様のご馳走になるので、炊き立てのご飯を供えるのが良いとされています。

11月 その1

## 宅配クック123の「壁掛けカレンダー」



宅配クック123では今年もお客様に「壁掛けカレンダー」をプレゼントいたします(一部店舗を除く)。壁掛けカレンダーは今回も昨年同様、お弁当シール付きとなっております、色違いのお弁当シールが各365枚ずつ付いてきます。(昼食と夕食各1年分)お弁当を食べた時には、このシールをカレンダーに貼って楽しんでいただきながら日にちを確認していただけるものになっています。

また、1か月間のお弁当の利用状況も一目でわかります。ご高齢者にとって見やすい仕様となっておりますので、是非お楽しみ頂けましたら幸いです。

11月 その2



## 秋の全国火災予防運動



空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節を迎えるにあたり、毎年11月9日から15日までの1週間を「秋の全国火災予防運動期間」と定めています。

昨年(2022年)の火災の総発生件数は36,000件以上で2年連続で増加しています。住宅火災での主な出火原因として、コンロ・たばこ・ストーブ・配線機器が6割以上を占めており、注意が必要です。

コンロの側を離れる時は火を消す、寝たばこはやめる、ストーブの周りに燃えやすいものを置かない、コンセントはほこりを清掃して使わないプラグは抜くなど、日々の生活で注意していきましょう。