

宅配クック123では「体の栄養」「心の栄養」をテーマに取り組んでいます。体の栄養は、筋肉のもととなる「たんぱく質」に着目し、栄養バランスに配慮した食事で低栄養を予防します。心の栄養は「食べる喜び・楽しみ」を感じていただけるよう、月に一度「行事食」として特別なお弁当をお届けしています。なお、毎月お客様へお配りしている会報誌「あはは」ではお役立ち情報が書かれていたり、ちぎり絵やぬり絵のプレゼント企画もあり、沢山のご応募をいただいております。宅配クック123はこれからもお客様の「体の栄養」「心の栄養」をサポートして参ります。

2月の行事食「銀だら西京焼き弁当」 2月24日(木)夕食



銀だら西京焼き
花形人参
さつま揚げ野菜の煮物
鶏肉と野菜のいなり巻
ほうれん草のごま和え
うずら豆
しば漬け

2月の行事食は、「銀だら西京焼き弁当」をご用意いたしました。銀だらは、白身魚の中でも特に脂のりの良さと甘味に特徴があります。魚の旨味を引き立たせるように、相性の良い西京味噌にじっくりと漬け込みました。西京味噌の塩味と銀だらの脂の甘味を味わえる一品に仕立てました、是非ご賞味下さい。

「笑う門には福来る」とは？

「笑う門には福来る」という諺をご存じですか？この諺の意味は「いつも笑い声が満ち、和気藹々(あいあい)とした家には、自然と幸福が巡ってくるものである」です。さらに、高齢者は加齢に伴い動脈は硬化し、血管の収縮力が低下しているため、血圧が変動しやすいとされています。しかし、笑うことによって血管が拡張され、血圧を下げるすることができます。そのため、高血圧や動脈硬化のある高齢者では、声を出して笑うという行為を積極的に行うことが、体に良い効果をもたらします。是非訪問した際のお話の中で、高齢者にお勧めしてはいかがでしょうか？(長寿科学振興財団HPより)

2月お知らせ

「あはは2月号」で「ぬりえ」プレゼント



2月は「護国神社」ぬりえデザイン

宅配クック123では、「あはは2月号」にて、抽選で200名様に「ぬりえ」のプレゼントを致します。今回のぬりえは「護国神社」の図柄となります。色のバランスや濃淡を考えながら、広い面・狭い面と、手の動かし方を変えて完成させるぬりえは、頭の体操や手指のトレーニングとしても最適で、動きや形など色々なことを想像したり思い出しながら、仕上げていただける絵柄になっています。宅配クック123は「ちょっとお節介なお弁当屋さん」としてお弁当以外にもこのような「遊」の提供なども行っています。なおプレゼント応募期間は2月28日(月)までとなっておりますので、ぜひともご応募下さい。