

どげんき通信

第 114 号
令和 3 年
(2021 年)
1 月 1 日発行

新年あけましておめでとございませう。本年もよろしくお願い致します！

令和二年は激動の年でしたね。私個人の五大ニュースは、

- ⑤ 甲子園中止
- ④ オリンピック延期
- ③ 無観客イベント
- ② 月間2万食達成
- ① コロナウイルス蔓延です。

いろいろとありましたが、ほとんどがコロナの影響によるもので未曾有の出来事ばかりでした。



「あなたの1日の塩分摂取量はどれくらい？」

塩分を摂りすぎると、高血圧や動脈硬化・脳梗塞・心疾患など色々な病気を引き起こしやすくなります。日本人全体の平均塩分摂取量は1日10gと言われており、多くの方が塩分を摂りすぎています、高齢者の方は1日6g未満に抑える事が良いとされ、123のお弁当は普通食1食3g以下で設定されております。



しかし、マスクの着用が日常化し、いろいろなデザインのマスクを着用している人が増えました。プロ野球のベンチではチームカラーのマスクを着用していたり、自分でカラフルな模様のマスクを自作したりと、世界中でマスクをしている人

ばかりになりました。反面、表情が分からなくなり笑っているのか怒っているのか相手の顔を見れないのが残念でなりません。笑うと免疫力が上がるといわれています。コロナもマスクも笑いとはばして今年も頑張りましょう！

日	月	火	水	木	金	土
27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引	31 先負	① 休業日 仏滅 元日	2 休業日 大安
3 休業日 赤口	4 先勝	5 友引 小寒	6 先負	7 仏滅	8 大安	9 赤口
10 先勝	⑪ 友引 成人の日	12 先負	13 赤口	14 先勝	15 友引	16 先負
17 仏滅 冬の土用入り	18 大安	19 赤口	20 先勝 大寒	21 友引	22 先負	23 行事食 仏滅 (夕食)
24 大安	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負	29 仏滅	30 大安
31 赤口	1 先勝	2 友引 節分	3 先負 立春	4 仏滅	5 大安	6 赤口

1月カレンダー



鍋を食べる家族



雪だるまと動物

ぬり絵でマンチエイジング!
ぬり絵をすることで、脳が活性化され、認知症等の予防に効果があるそうです。レッツトライ!

☆今月の行事食☆

1月23日(土)夕食

「123 ワン・ツウ・スリー」の日銀だら西京焼き弁当



「123の日」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みに特徴があります。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。

しっかりと味噌の風味をまとった銀だらを、やわらかくふっくらと焼き上げています。

いつも
ありがとう

おしながき

**銀だら西京焼き/花形人参/筑前煮/小松菜の和え物
かぼちゃの田舎煮/うずら豆/はりはり漬**

<発行・お問い合わせ>

**宅配クック123
豊川店**



TEL:0533-56-3005

FAX:0533-56-3006

営業時間 9:00~17:00



~ 介護お助け便で
日用品のご注文も承ります! ~

食料品や日用品など、大きいモノ・重いモノも
お弁当と一緒に配達できるようになりました!
ご注文・お問い合わせはスタッフまで!

