



Smile
kitchen



Summer
2020

エクセルシオール横浜坂東橋

エクセルシオール千葉

2020
5月5日

端午の節句



エクセルシオール千葉



エクセルシオール
稲毛海岸



エクセルシオール
西国分寺



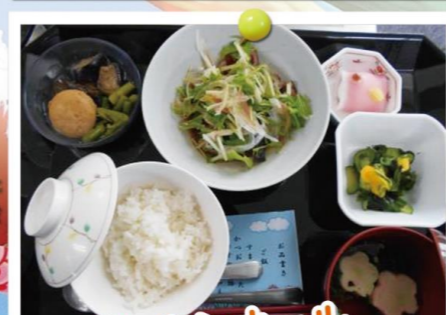
エクセルシオール
八千代台



リッチランド豊南郷



エクセルシオール山武



エクセルシオール
横浜坂東橋



エクセルシオール
湘南台



エクセルシオール佐原



エクセルシオール秦野



空を泳ぐこいのぼりはいくつになっても
心をワクワクさせてくれます。

七月七日

七夕

七夕らしい爽やかさを意識したお食事をご用意しました。



エクセルシオール千葉



エクセルシオール稲毛海岸



エクセルシオール西国分寺



エクセルシオール八千代台



リッチランド豊南郷



エクセルシオール山武



エクセルシオール横浜坂東橋



エクセルシオール湘南台



エクセルシオール佐原



エクセルシオール秦野

新型コロナウイルス対策inEX千葉

4月7日新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言の発令により、栄養課も通常時とは業務を変更し感染症対策を強化し、業務に取り組んでいます。

①出勤前と出勤後体温測定し、記録。37度5分以上は出勤停止です。

②以前より、マスク着用、手洗い、消毒は必須でしたが、時間ごと消毒の回数を増やしています。(特に業者による納品後など)

③納品時には通常、検品が必要ですが、なるべく接触を避けるため、業者との直接検品は省いています。納品場所に置いてもらい(写真1参照)サイン後速やかに帰ってもらいます。



写真1



写真2

④職員休憩時は感染リスクは食事の際に高まるため、ソーシャルディスタンスを守り、密になる職員休憩室は避けて広い食堂を利用し、昼食を摂ります。(写真2参照)

免疫力を上げて新型コロナウイルスの予防をしましょう！！

新型コロナウイルスは新型のウィルスであるため現段階では有効な特効薬や予防薬はありません。そんなウィルスに打ち勝つには手洗い・うがいはもちろん、免疫力を向上させる事が現段階では一番有効ではないかと思しますので免疫を向上させる方法と食品をご紹介します。

【免疫力を上げる5か条】

- 1.適度な運動
 - 2.十分な休息
 - 3.心も元気に保ちストレスをためない
 - 4.身体を温める
 - 5.栄養バランスの取れた食事
- ★これらを十分に意識し規則正しい生活を送りましょう！！



【免疫力の50%以上は腸内環境に由来されています！】

★腸内環境を整える栄養素〈食物繊維・オリゴ糖・乳酸菌〉を取りましょう！



- ・納豆・ヨーグルト・味噌・甘酒などの発酵食品
- ・きのこ類・海藻類・緑黄色野菜(ほうれん草・人参・南瓜)
- ・玄米・雑穀米・全粒粉パン・ライ麦パン
- ・豆類や乳製品にはオリゴ糖が含まれているものが多いです

〈さばの味噌煮〉2人分

- ・さば切り身(2切)
- ・生姜(10g)
- ・白髪ねぎ(お好み)
- ・砂糖(15g)
- ・酒(50cc)
- ・水(150cc)
- ・味噌(大さじ2と1/2)



☆☆免疫力アップ献立☆☆

〈きのこのすまし汁〉2人分

- ・お好みのきのこ(適量)
- ・みつば(1/2量)
- ・薄口醤油(小さじ1)
- ・だし汁(300cc)



〈ひじきの煮物〉2人分

- ・ひじき(80g)
- ・人参(15g)
- ・油揚げ(1/2枚)
- ・大豆(20g)
- ・ごま油(小さじ1)
- ・だし汁(200cc)
- ・濃口醤油(大さじ1と1/3)
- ・みりん(大さじ1と1/3)

