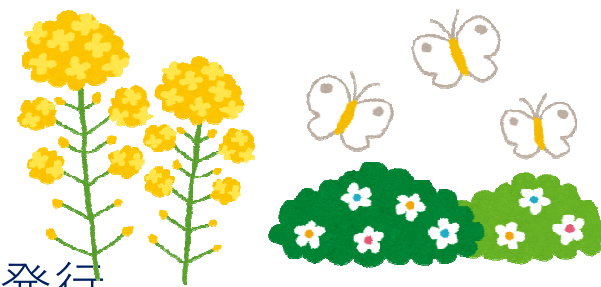


# 美星苑☆栄養お便り



2024年3月19日発行

日中は暖かい日が増え、桜の開花ももう少しです。日中は太陽にあたるだけでも気分がスッキリします♪

## 高齢者の低栄養予防

加齢にともない食事量が少なくなり  
慢性的な栄養不足になりがちです。

～低栄養の予防ポイントをチェック～

①少しずつでも1日3食を  
食べましょう



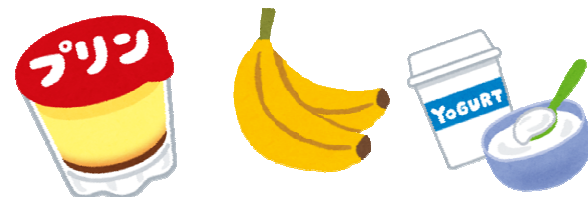
②食欲がない時は  
おかずを優先に  
食べましょう



③水分補給をしっかりと



④おやつを取り入れて



3月3日のひな祭りは  
ひなちらし寿司に甘酒、  
手作りの桜餅でした🌸  
皆様完食でした



3月の郷土料理は広島県  
でした♪広島県産レモン  
を使用したケーキは好評  
でした🍋

予告

4月の行事食は・・・

- ・ 4月3日（火）・・・お花見行事食
- ・ 4月9日（月）・・・郷土料理（福岡県）
- ・ 4月23日（月）・・・セレクトメニュー