

しおさいデイサービスセンターだより

Shiosai Day-Service Center News



冬の到来！！



こんにちは！いよいよ12月です。
朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。
やはり季節感が無くなりつつも冬は寒いですね。

寒くなると食べたくなるのが「鍋」今回は2019年に「この冬食べたい鍋ランキング」のなかから1位～10位を紹介したいと思います。

- | | | | | | |
|-----|-------|----|------------|----|-------|
| 1位 | キムチチゲ | 2位 | 豆乳鍋（ゴマ豆乳鍋） | 3位 | もつ鍋 |
| 4位 | とまと鍋 | 5位 | すき焼き | 6位 | ちゃんこ鍋 |
| 7位 | 海鮮鍋 | 8位 | 激辛鍋 | 9位 | 寄せ鍋 |
| 10位 | カキ鍋 | | | | |

どれも美味しそうで温まる鍋ですね。しかし最近の鍋はいろいろなものがあるのに驚きました。さらにびっくりしたのは冬の定番と思われた水炊きが11位 おでんが15位という結果です。やはり鍋もその時代の世相を反映しているのでしょうか。

いずれにしても鍋は温まりますし、いろんな食材が入り栄養価もあります。なによりも手軽に作れるのが良いですね。

またそのご家庭によってオリジナルの鍋もたくさんあると思います。
家族団らんで鍋を囲み、寒い冬を乗り切っていきましょう！！

介護のことなどで、お困りのことなどございましたら、しおさいまでお問い合わせください。

担当 しおさいデイサービスセンター 生活相談員 小手川 哲夫

連絡先 85-0539