

第20巻 第5号(通巻155号)

心と身体の健康作りが出来る食生活を目指して 栄養だより 12・1月号

2021年12月10日発行
● 発行 ●
宮川福祉施設組合
特別養護老人ホーム やまびこ荘
管理栄養士 原田 新吾

師走に入り吹く風も一層身にしみる日々が続いております。

さて12月28日(火)は餅つきを行い、鏡餅や花餅を作ります。おやつは餅の食感に似た芋餅入りぜんざいを御提供します。大晦日は13時半から年越しそばを手打ちし、夕食にご提供いたします。



また、お正月にはおせち料理をお重に詰めます。皆様どうぞ良いお年をお迎え下さい。



中庭で秋刀魚を焼きました(2021.11.3)

目前調理 & 家事



干し柿作り
皮むき班とつるくし班に分かれて



秋刀魚炭火焼き
昼食にご提供しました



ボジョレヌボ-解禁
少量だけ試飲。
ワインゼリーも作った



焼き芋
ホクホクで
美味しかった

特集

感染症を予防する食事⑫

感染症を予防するには、身体の栄養状態を良好にする、腸内環境を整える、粘膜を強くしてウイルスが体内に入りにくくするなどの方法があります。

先月号に引き続き、感染症を予防するための食事のポイントをご紹介します。

免疫力を上げるかんたんレシピ



飛鳥鍋

【材料】

- 鶏もも肉 : 70g
- 木綿豆腐 : 100g
- 白菜 : 50g
- ほうれん草 : 20g
- 人参 : 20g
- 長ねぎ : 20g
- しめじ : 30g
- 水 : 150cc
- 顆粒だし粉 : 2g
- 牛乳 : 100cc
- ミックス味噌 : 15g

【作り方】

- 鶏もも肉は一口大、木綿豆腐は3~4cm角に切ります。白菜とほうれん草は3~4cm幅、人参は半月切り、長ねぎは斜め切り、しめじは石づきを取り除いておきます。
- 水と顆粒だし粉を鍋に入れて煮立たせ、鶏もも肉を入れて火を通します。木綿豆腐や野菜、しめじを入れて煮立ったら牛乳を加えて弱火にします。
- 味噌を溶き入れ、弱火のまま沸騰させずに全体に火が通ったら完成です。

【ポイント】

- カレー粉を加えると風味とコクが増して美味しいです。途中で味変をしても良いです。

★次号は“鮭の中骨水煮缶の炒飯”をご紹介します★



健康運動指導士 推薦 【転倒・失禁・腰痛を予防改善しよう】

介護予防・マシンを使わない筋力向上運動

転倒予防のため大腿筋・腹筋を鍛えましょう

- ①四つんばいの姿勢をとります。
- ②右手をあげ、5秒くらい維持します。



※左右5回ほど行いましょう。

前回の選択バイキング



- ・味噌煮込うどん
- ・海老ドリア
- ・おでん
- ・薩摩芋サラダ
- ・ホットチョコレート

10月・11月の駅弁



東京駅

小倉駅

10・11月の郷土料理



広島県

山梨県

前回の行事食



【秋刀魚の炭火焼き】 味噌汁

2・3月号 予告

◎特集は
「感染症を予防する食事⑬」



〒519-2505 三重県
多気郡大台町江馬 260
FAX: 0598-76-1368
TEL: 0598-76-1366



メール: yamabiko@ma.mctv.ne.jp
http://www.ma.mctv.ne.jp/~yamabiko

大台 やまびこ荘

検索