



あけましておめでとうございます



毎月行っている行事食。1月は今年も元旦に、おせちをご用意いたしました。お雑煮をはじめ、縁起物の黒豆や数の子、干支にちなんだお菓子などを召し上がっていただきました。これからもお食事を通して、季節や行事を感じ楽しんでいただけたら嬉しいです。

▼元旦御膳



▼ハロウィンおやつフェア

▼100歳お祝い御膳



おかわりの声もたくさん！
大盛況でした！



昨年は、3名の方のお祝いを
させて頂きました！



▼厨房スタッフ

給食委託パートナー
エムサービス株式会社の皆さん

今年も、“安全・おいしい・たのしいお食事”をお届けいたします！ **栄養科**

ことばの相談



お子さんのことばの発達に関する疑問、園での対応、日常生活における悩みなどについて専門のスタッフが詳しくお答えします。

日時：毎月上旬（日時は要相談 1組につき1時間程度）

対象：就学前のお子さん、その保護者 <予約制・無料>

あきた病院 ☎ 227-1611

リハビリテーション科 ことばの相談 担当：言語聴覚士 霧池・山本



無沙汰は無事の便り？



「無沙汰」とは、長い間便りや音信をしないこと。何か変わったことがあれば連絡があるものだから、何も無いのは無事であるということからこのように言われています。

便りが無いのは良い便りとも言います。私たちの生活の場ではたしかにそうかもしれませんが、病気でも同じことが言えるでしょうか？

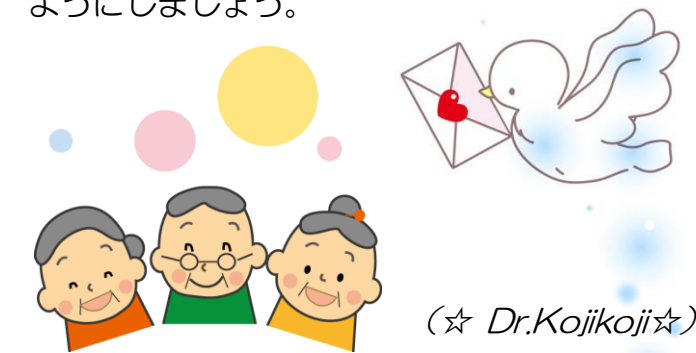
風邪をひけば発熱・咳・鼻水などの症状を自覚します。そして治癒とともにこれらの症状もなくなります。風邪の場合はこのように症状、言わば「体からの便り」がありますね。

しかし病気の初期などはこのような「便り」が無いものがほとんどです。代表的な生活習慣病である高血圧・糖尿病・脂質異常症などもそうです。ただ検査で数値が高いだけで何の症状

もありません。しかし徐々に体中の血管が弱り、ある日突然脳梗塞・脳出血・心筋梗塞などの命に関わる病気を発症します。

よく診察室で「どぎゃんもなかけん、治療せんちゃよか！」と言われる患者さんがいらっしゃいます。その時には将来起こりうる病気の話をして治療をさせていただいています。

治療すべき病気は治療し、定期的に検査をして、将来とんでもない「便り」を受け取らないようにしましょう。



(☆ Dr.Kojikoji ☆)

かおりんの健康レシピ

新年が明け寒さ厳しい日々が続いていますが皆さま体調はいかがでしょう？

今回のレシピは乾物を活用した『きざみ昆布の煮物』です。簡単にできて低カロリー、食物繊維も豊富です。冷蔵庫保管であれば1週間程度保存可能ですので、ちょっとおかずが足りないな・・・という時にぴったり。是非作ってみてくださいね。

『きざみ昆布の煮物』

【材料】4人分

- ・きざみ昆布 乾物の状態で10g
- ・干しいたけ 2枚
- ・人参 30g

- ・干しいたけのもどし汁 100cc
- ・しょうゆ 大さじ1杯
- ・みりん 小さじ1杯

【作り方】

- ①きざみ昆布は水につけてもどしておく。
- ②干し椎茸も水につけてもどし、千切りに切る。もどし汁も調理に使用する為捨てないこと。
- ③人参は千切りにしておく
- ④鍋に材料を入れ、おとし蓋をして汁気がなくなるまで煮る。

今回の材料の他に
ツナ缶、ベーコンや
ウィンナー、練り製品、
七味等を入れても
おいしいですよ。

