

栄養科たより ～行事食～

季節や歳時に合わせて、月ごとに行事食を提供しています。入院生活でも季節を感じながら食事を楽しんで頂ければと思います。2月の行事食は、節分に合わせた太巻きといわしのつみれ汁をご用意しました。邪気を払い清め、1年間の無病息災を願う節分行事。これからも大切にしていきたいですね。

《 メニュー 》

太巻き
なすと信田巻の炊き合わせ
いわしのつみれ汁
大豆サラダ
パイナップル



● 毎日笑顔で過ごしましょう ●

笑いや笑顔には、ナチュラルキラー細胞という免疫細胞を活性化させ、免疫力をアップさせる効果があります。しかも笑えるテレビ番組や映画を観たりなど、ひとりで笑っても効果があるのです。人生笑った分だけ、幸せが増えるということですね。笑いは人に伝染し、周りも幸せにします。自身の幸福度がアップし人生の満足度が上がるとか。誰かと食べる食事は、コミュニケーションの場であり、笑顔が溢れる



《 いわしのつみれ汁の作り方 2人前 》

①イワシのすり身 80g にイワシの煮付け（既製品）40g をほぐして、おろし生姜 2g、片栗粉 10g と一緒に混ぜます。②これを丸めてお団子 4ヶにして一度茹でます。③別でそうめん（乾）7g を茹でておきます。④だし汁にしょうゆとみりんを入れてすまし汁を作り、そうめんとつみれ団子をお椀に盛り付け、すまし汁を張ります。⑤最後にみつばを天盛りして出来上がりです。すり身といわしの煮付け（既製品）をほぐす程度に混ぜることで、風味豊かないわし団子になります。ぜひ試してみてください。



時間にしたいですね。

福は内! //



次回は… 3月の行事食は、桃の節句のちらし寿司をご用意します。寒さも少しずつ緩み、春を感じられる食事を楽しんで頂きたいと思います。

太田病院 栄養科