

給食だより 2024 冬号

2024年12月発行

編集・発行

青山病院栄養管理委員会



冬の行事食

12/25 (昼食) ご飯、鶏肉のデミグラスソースかけ、シーザーサラダ、プリン

1/1 (昼食) 赤飯、天ぷら盛り合わせ、辛し和え、かき玉汁

2/3 (昼食) 散らし寿司、高野豆腐の炊き合わせ、清汁

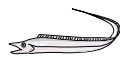


冬はビタミンとたんぱく質でウイルスからガード

インフルエンザや風邪などが流行しやすい季節となりました。予防接種も大切ですが、バランスの良い食事や十分な睡眠、手洗い、うがい、適度な運動で免疫力を高めておくことも重要です。

食事では、ビタミンAやビタミンC、良質なたんぱく質を積極的に摂ると良いでしょう。また、旬の食材は栄養価が高いのでオススメです。

ビタミンA



太刀魚

良質なたんぱく質



ビタミンC



(担当：外来クラーク)



柿とともに、ほっこり温まる冬 柿のおかき揚げ

材料

作り方

柿 1個

①柿を1/8に切り皮をむき、ペーパーで水分をとっておく。

柿の種 80g

(種がある場合は取り除く)

A 天ぷら粉 20g

②ビニール袋に柿の種を入れて、形が残る程度に砕いておく。

水 32g

③Aを合わせておく。

小麦粉 適量

④柿に小麦粉をまぶし、Aにくぐらせ砕いた柿の種をまぶす。

揚げ油 適量

⑤170度の油で2~3分揚げて完成。

(担当：レオック調理師)



年末年始の塩分注意！

過剰な塩分は高血圧や水分増加を引き起すので、透析患者さんは1日7g以下の管理が必要です。年越しそばやおせち料理は少量のみにし素敵な年末年始を過ごしましょう。(担当：透析看護師)



年越しそば：汁まで飲むと塩分3g 麺と具のみだと1.3g



おせち：数の子1本1.4g 昆布巻き1巻1.3g お雑煮1杯2g

