



発行
老人保健施設
みぬま 食養部門
このニュースはみぬま
HPにも掲載されています
<http://rouken-minuma.jp/>



2月は寒さも厳しい季節です



早いものでもう2月になってしまいました。コロナ禍の中で家にいることも多くなると、季節の移り変わりもなかなか目にすることがないと思います。2月は「立春」です。寒い中でも少しずつ春が近づいてきています。皆さんは「立春」という何を思い浮かべますか？自分は「お酒」を思いうかべます。「立春朝搾り」というお酒をご存知ですか？2月4日の朝、それぞれの蔵で搾ったお酒のことを言います。これをその日のうちに出荷し、販売されたものです。このお酒は出荷される前に神主さんによるお祓いをうけ、無病息災や家内安全、商売繁盛を祈願している縁起の良いお酒です。家にいることが多いこの時期、お酒でも福を呼び寄せてみてはいかがでしょうか？



2月には節分とバレンタインデーもあります。2月1日に節分の行事食を行います。邪気を払い、福を呼び込むことを目的としています。コロナ禍の中では必要不可欠な行事です。食養部門では山かけを提供し、ネバネバ効果で抵抗力をつけ、2月13日の土曜日に甘酒を使い、発酵食品で抵抗力を付けられる、おやつをご用意いたします。「みぬま」の食事はバランスよく、献立を作成していますので、安心してお召し上がりください。 食養部門一同



★パンでケーキ 食パンでケーキを作りますか？



★材料

食パン(みみなし)
フルーツ(なんでも可)
生クリーム(ホイップ)

適量
適量
適量

★作り方

- ①食パンはサンドイッチ用か食パンのみみを切って用意する
- ②フルーツサンド作る要領で、パンにフルーツと生クリームを挟んでいく。
- ③抵当な高さになったらラップで包み、冷蔵庫に1時間くらい寝かせる。
- ④冷蔵庫から取り出しラップを外してから、周りを生クリームでデコレーションしていく。



老健みぬまでは、利用者様の食事についての相談を調理師が承っています。お気軽にご相談下さい。

注)病態に応じて、使えない食材などもあります。医師との相談の上、お使いください。