

すこやか sukoyaka

～すこやかな食生活をサポートする栄養情報紙～



栄養科 ✿ 作

水無月

当院では毎年6月30日に、京都の和菓子「水無月」を模した嚥下食のおやつを提供しています。あずきは、こしあんのゼリーをソースボトルで粒状に絞り出し、一粒一粒、成型しています。

ういろうは、お粥をミキサーにかけ、ゼリー状に固めています。

今年も、入院患者様の暑気払いと無病息災を願い、心をこめて提供したいと思っています。



こんにちは！彦根中央病院栄養科認定栄養ケア・ステーションです！

訪問栄養指導のご依頼、その他お食事に関するお悩みなど、お気軽にご相談ください。

TEL:0749-27-6504(直通)



★TAKE FREE★ ご自由にお持ち帰りください

それってホントに もったいない？

食べ物との付き合い方を見直してみよう

「まだ食べられる物を捨てるのはもったいない…」と、期限切れの食品が冷蔵庫や戸棚にあふれていないでしょうか。食べ物を捨てることは確かもったいないことかもしれませんが、「腐りかけた食べ物」「食べたくない食べ物」「食べきれない食べ物」を無理して食べ、あなたの健康を損なうことも、もったいないと思いませんか。

期限内に食べることや、作りたての食事を食べることは、衛生的に安心して食べられるだけでなく、その食べ物を一番おいしい状態で食べてあげることでもあります。もったいない食べ物を作らないために、消費できる分以上は買わない・貰わない・置いておかないことを意識することから始めませんか？

もったいないを防ぐ工夫

- ・おいしく食べられる**期限内に食べきれる量だけ購入**する。
- ・料理は多めに作らず、**余りものが出ない**ようにする。
- ・食べきれない頂き物は、**すぐにおすそ分け**をする。
- ・“**お得・お値打ち**”商品でも、**たくさん買わない！…など。**



消費期限と賞味期限

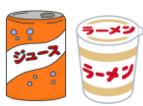
消費期限と賞味期限
って、どう違うの？



消費期限は**安全に**
食べられる期限です



賞味期限は**おいしく**
食べられる期限です



詳しくは農林水産省
ホームページへ！



smile Cooking

キラキラ
あじさいゼリー

【材料】

- ・牛乳プリンや杏仁豆腐など白いゼリー
- ・お好みの色のゼリー（あじさい）
- ・緑色のゼリー（葉）

【作り方】

- ①花用のゼリーをフォーク等で細かく砕き、白いゼリーの上に丸くのせる。
- ②緑色のゼリーも細かく砕き、葉に見立て、①の横に添える。



ゼリーはお好みで市販のゼリーでも、手作りでもOK！

盛り付けはよろしくね♪

クラッシュゼリー作りや、盛り付け作業は、お子様（「自分でやりたい！」気持ちが芽生える2歳ごろ～）や、お年寄りの方にお任せしてみましょ。

褒められたり、作業を分担して任される『役割感』が、日常生活での自信へと繋がります。

※必ず大人の見守りのもとで行ってください。

