

第38号

すみれちゃんの

食べ物かわらばん

栄養課は
やさしく
すばやく
すすんで
みんなと
れんけいを



野洲すみれ苑 栄養課

栄養士の おすすめメニュー



べえすけ鍋

材料（4人分）

- ・穴子・・・300g
(一夜干し)
- ・鶏骨付きぶつ切り肉
・・・200g
- ・白菜・・・1/4玉
- ・長ねぎ・・・1本
- ・春菊・・・1/2把
- ・えのきだけ・・・1パック
- ・豆腐・・・1丁
- ・昆布だし・・・1000ml
- ・日本酒・・・50ml
- ・薄口しょうゆ・・・大さじ1
- ・すだち・・・1個
- ・ほん酢・・・適量

作り方

- ①【下準備】白菜は3cmの長さ
に切る。長ねぎは1cmの斜め
切りにする。春菊はやわらか
いところをつまんで、そろえ
ておく。えのきだけは石突き
を取り、ほくしておく。豆腐
は8つ切りにする。すだちは
薄めの輪切りにする。昆布
だしをとっておく。
- ②穴子の一晩干しは3〜5cm
の長さに切り、炙る。
- ③鍋に昆布だしを注ぎ、鶏の
ぶつ切りを入れて火にかけ、
沸いてきたらあくをとる。
- ④日本酒、薄口しょうゆで味
を整え、1の穴子、えのきだけ、
白菜、長ねぎ、豆腐を入れ、
一点立ちさせる。
- ⑤春菊を加え、すだちの輪切
りを散らして出来上がり。
ほん酢につけて食べる

謹賀新年

本年もよろしく お願ひ申し上げます 栄養課一同



食事で風邪予防 その③

もしかぜをひいてしまったら・・・

もしも風邪をひいてしまったら、安静にし、栄養補給・水分補給に注意しましょう。

エネルギーをしっかりと補給しよう

発熱により、たくさんエネルギーを消費します。エネルギー源となる炭水化物を摂取するようにしましょう。食欲がない時は果物などから糖分をとるようにしましょう。

ビタミンをしっかりと摂ろう

ビタミンAやビタミンCは風邪をひいてしまった後もとるようにしましょう。風邪の治りを早めてくれます。さらにプラスでビタミンB群を取り入れるようにしましょう。中でもビタミンB1は疲労回復効果が期待できます。

消化のよいものを選びよう

風邪をひいているときは、消化機能が低下しています。揚げ物や刺激物など胃腸に負担をかける食事は避け、うどんやおかゆなど消化の良い食事を心がけましょう。

水分補給をしっかりとしよう

高熱の時は発汗により、脱水症状になりやすくなります。水分補給も忘れずに行いましょう。

ミネラル分を含むスポーツドリンクなどを上手に利用しましょう。

ビタミンB1を多く含む食材



豚肉

玄米



きな粉

れんこん

すみれちゃんの

日本味紀行

今日は 香川県

香川県とは、四国に存在する4つの県のうちの1つ。四国の北東に位置し、かつての讃岐国をそのまま県とした形になっている。県庁所在地は高松市。

名物



エンジェルロード



金毘羅宮



シンボルタワー



骨付鶏



べえすけ鍋



おいら



銭形砂絵



栗林公園

観光



小豆島オリーブ



あんもち雑煮



讃岐うどん
バーガー



讃岐うどん