

えいよう通信



獨協医科大学病院 栄養課

12月24日は
クリスマスイブ

- ・スパゲティー
- ・照り焼きチキン
- ・サラダ
- ・クリスマスケーキ



アンケートにご
協力ください

当院ではより良い食事を提供する為に
患者様のご意見を取り入れています

配布日；12月7日（金）

対象者；一般食A/一般食B

妊婦常食/産褥食をお召し上がりの方

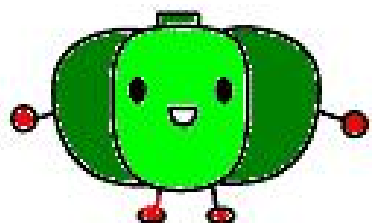


旬のおはなし

かぼちゃ

かぼちゃのことわざ

「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず風呂にはいると「かぜをひかない」と言い伝えられています。かぼちゃはとても栄養があります。「冬至南瓜に年取らせるな」かぼちゃは冬至を過ぎるころに痛んでくるので、年内に食べきろうという教え。かぼちゃは栄養を損なわずに、冬至あたりまで保存が効きます。



サンタもこれで長生き？
うす味料理のコツ

1. 新鮮な材料を選ぶ
— 素材の味を生かしましょう —
2. 酸味・香味の利用
— ゆずやレモンで味を引きしめ、ねぎ、しょうが、パセリで味わいを増す —
3. だしは濃いめの天然だしで
— 化学調味料のかくれた塩分に気をつけよう —
4. 汁物は実^{おい}だくさんに
— あじつけ美味しく、汁ひかえめに —



当院の一般食は1日
10gを目安にしています

お正月の雑煮にお餅が
です。飲み込みに不安
のある方は、「もち禁止」
にできますのでお知らせ
ください。



この記事に関するお問合せは内線3200まで