

# 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～

11月号



栄養科 ✿ 作

## 栗きんとん



当院で提供している、管理栄養士手作りの季節のおやつのご紹介です。

栗ペーストを増粘剤で固め、嚥下がしやすいように作成しました。

毎年この時期に、栗を使用したお菓子を作成しています。

前号では栗ようかんをご紹介しました。

当科自慢の和菓子、栗きんとんも好評いただいています！



**こんにちは！認定栄養ケア・ステーション彦根中央 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。

※2021年秋より『認定栄養ケア・ステーション医療法人恭昭会 彦根中央』に名称変更しました！

**TEL:0749-27-6504(直通)**



★TAKE FREE★ ご自由にお持ち帰りください

# ノロウィルスにご注意を！

主に冬からノロウィルスによる食中毒が流行します。

近年では冬の時期だけでなく1年を通して、発生しています。

ノロウィルスの食中毒予防も大切ですね！

## ◆食中毒の感染予防対策について◆

- ① つけない（清潔）→手洗いをしましょう
- ② 増やさない→料理したものはなるべく早く食べるようにします。保存方法も考えていきましょう。
- ③ やっつける（加熱・消毒）→しっかりと加熱しましょう！



▶日ごろから、”手洗い”はされていると思います。

手荒れにも気を付けて、ハンドクリームなどで保湿も行ってくださいね☆

七五三ですね！



11/15は七五三です！



子供さんの健やかな成長を願う行事です。

千歳飴は七五三の縁起物として知られていますよね！



スクスクと成長されますように！

## smile Cooking

## 栗ご飯



当院で提供した栗ご飯です



栗ご飯は秋を代表する食事のひとつですね！

栗は鮮度が短く落下直後から劣化が始まり、風味が落ちてしまう為、すぐに調理することが重要。

(農林水産省HPより)

秋の味覚を堪能できるごちそうですね☆  
家族で、お話をしながら栗をむくのも楽しいですね。

