

# すこやか sukoyaka

12月号

～すこやかな食生活をサポートする栄養情報紙～



栄養科 ✨ 作

## クリスマスプリン



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。

カルピスと抹茶ミルク、イチゴミルクを増粘剤でプリンにしました。

飲み込みもしやすいです。プリンの上には生クリームをトッピング！

ゼリーで作った星をのせて、クリスマスを感じて頂けるようにしました。

当科自慢の洋菓子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10月より『機能強化型認定栄養ケア・ステーション』に認定されました！

TEL:0749-27-6504(直通)



★TAKE FREE★ ご自由にお持ち帰りください

# 冬の脱水にも注意

皆さんは脱水と聞くと、どの季節を思い浮かべますか？

『夏場』は特に気にする水分補給ですが、

**冬場の水分補給も大切です。**

暖房機器を使用している部屋は、と〜っても快適なのですが、喉が渴く前に水分補給をこまめに！していきましょう。

※水分制限を医師から指示されている方は、医師の指示に基づいてください。



今年もお世話になりました



今年もあと1ヶ月ですね



年の瀬は忙しい時期です



そんな時ほど、一息ついて下さいね



今年も1年有難うございました

良いお年をお迎え下さい

## smile Cooking

冬至・年越し

当院で作成した  
南瓜のクリームシチューです



### 冬至



冬至は本格的な冬が到来するころといわれ、南瓜料理や小豆料理を食べ、柚子湯につかる習慣があります。環境省HPより

### 年越し



全国では年越しの際に、大みそかに食べる料理があります。宮崎県は『歳とり膳』高知県は『暮れの煮物』。郷土それぞれの年の越し方ですね。環境省HPより