



栄養だより 「病院での食事の工夫」

近年、コロナウイルスが猛威をふるい、ウィズコロナ（コロナとともに）で生活様式が一変しています。落ち着いてきたかと思えば、更に新しい株が発見され、感染拡大防止策の状況が続いています。人との距離をとる、丁寧な手洗い、マスクの着用がすっかり身についてきました。

当院でも、多少緩和されてきたものの、外出泊は原則禁止となっています。

人にとって『食事』とは、栄養補給はもちろん、楽しみの一つです。

院内でも、年末年始の雰囲気味わっていただくため、毎年病院の行事食として提供しています。

12/31 大晦日



夕食

- ・年越しそば
- ・大根の煮物
- ・サラダ
- ・フルーツ

1/1 元旦



昼食

- ・赤飯
- ・ぶりの照り焼き
- ・煮しめ
- ・すまし汁
- ・上用まんじゅう

1/2 正月



昼食

- ・五目寿司
- ・天ぷら
- ・赤だし
- ・みかんゼリー

1/3 正月



昼食

- ・ご飯
- ・おせち盛り合わせ
- ・春菊の和え物
- ・豆腐のゆずみそ田楽
- ・みそ汁

※ 正月三ヶ日の朝食は祝い肴と雑煮風、1/7 朝食は七草粥、1/11 鏡開きにはぜんざいを提供しています。

行事だからといって、好きな物や同じ食品ばかり食べると、栄養が偏り、食べ過ぎが続くと生活習慣病などの疾患の原因になります。

健康に過ごすためにも、主食・主菜・副菜をそろえ、バランスよく食べましょう。