

クッキングリハビリ



4月のクッキングリハビリは、4階フロアで『たこ焼き』作りをしました。『たこ焼き』が好きな方が本当にたくさん居られ、「たこ焼きして！食べたい〜」いつもリクエストいただいています。「作らへんけど、食べるだけに参加するわ！」と言われる方が今回は多く居られて、作り手は大忙しのご様子でした。



— 豆腐を使ったレシピをご紹介します —



豆腐が健康食品といわれるのは、たんぱく質をたっぷり含んでいることと、植物性の脂肪をたんぱく質に次いで多く含んでいるからです。動物性の脂肪は飽和脂肪酸を含み、血液中のコレステロールを増やしてしまいますが、豆腐に含まれる植物性の脂肪は不飽和脂肪酸で、コレステロールを少なくする働きをもっているといわれています。豆腐には、肥満、動脈硬化、心臓病などの生活習慣病の原因となるコレステロールを抑える効果が期待できると考えられています。

ふわふわ♡豆腐チヂミ

材料(2~3人分)

- | | | | | | |
|------|------|----------|----------|-------|---------|
| ・ニラ | 1/3束 | ★豆腐 | 150g(半丁) | ★しょう油 | 小さじ 1/2 |
| ・人参 | 1/3本 | ★卵 | 1個 | ★片栗粉 | 大さじ 4 |
| ・玉ねぎ | 1/4個 | ★創味シャンタン | 大さじ 1 | ★ごま油 | 大さじ 1 |

ニラは2~3cm幅にカット。人参は千切、玉ねぎは薄くスライス。★の材料を混ぜ合わせ、ニラ・人参・玉ねぎをさっくり混ぜ合わせる。(絹こし豆腐を使用)
フライパンにごま油大さじ1を引いて中火で熱し、材料を入れる。



白寿荘たより

2022年5月号

Vol.212



お誕生日おめでとうございます

4月



孝子様



美年子様



千春様

生江特別養護老人ホーム 白寿荘

社会福祉法人リベルタ ホームページ <http://www.liberta.or.jp/>

編集責任者 仙石 正哉

白寿荘だより ネット版 <http://www.liberta.or.jp/hakuju/category/hakuju-tayori>



造幣局 桜の通り抜け

新型コロナウイルスの影響で 2 年続けて中止されていた造幣局の「桜の通り抜け」が、感染対策を講じたうえで 3 年ぶりに 13 日から始まりました。

一般公開の前日、12 日にご招待を受け、桜を見に行っておきました。



今年の花『福祿寿』前で

お誕生日会



4 月 26 日 お誕生日恒例のにぎり寿司と卵とじうどん、デザートにフルーチェパフェで 4 月・5 月合同のお誕生日会を開きました。

にぎり寿司は大人気で皆様、完食されています。中には、すし飯は残されネタだけ完食される方もおられました。

皆様、いつまでも大好きなにぎり寿司を食べてください。



きざみ食の方のネタは、すべて刻んで提供しています



管理栄養士 しょうきゅう 正久 恵理さん（旧姓 藤原）が育休が明け、戻って来られました。



この度 5 月から職場復帰いたしました 正久です。職場のみなさまのおかげで育休期間中は、子どもとの時間を過ごすことができました。

これからも入居者様の栄養管理や、食事に対する意識の向上など管理栄養士としてのお仕事を、周りのみなさまにサポートしていただきながら頑張ります。よろしくお願い致します。

