



うんまい!



ごあいさつ

この度、社会福祉法人幸輝会の管理栄養士による栄養情報誌を発行する事になりました。

「うんまい!」は、当施設をご利用いただいている皆様にそう言って頂けるような美味しい食事を提供したいという気持ちを込めて名付けました。

食事に関係した情報を少しずつお届けしていきますので、楽しんでいただければ幸いです。



栄養士紹介

各事業所の食事を管理している
栄養士をご紹介します。

国府市場事業所

食べる事は生きる事!
皆さんに笑顔になって頂けるような食
事を提供できるように頑張ります。
岸本

乙多見事業所

日々の楽しみとなるような食事を提供
していきたいと思っています。また、食
を通して季節を感じていただければと
思います。
手嶋

美作事業所

『美味しく』『楽しく』そして『口福(こう
ふく)』を感じて頂ける食事をお届けし
たい!との思いで、日々精進していま
す。
長畑

作東事業所

4月から作東事業所の栄養士になりまし
た。初めてで至らない点が多いと思ひ
ますが頑張っていきますので、よろしく
お願いします!
皆木

勝北事業所

4月から勝北事業所の栄養士としてお
世話になります。よろしくお願ひいたし
ます。
萬代

季節のレシピ



(材料: 4人分)

- ✚ アスパラ ... 5本
- ✚ じゃがいも ... 3個
- ✚ ベーコン ... 3枚
- ✚ バター ... 大さじ1
- ✚ 粉チーズ ... 大さじ2
- ✚ 塩コショウ ... 適宜

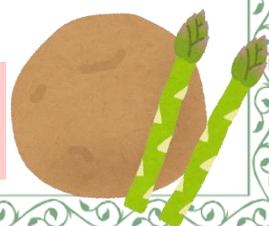
1人174kcalです

春のじゃが芋とアスパラのソテー

- ① じゃが芋は乱切り、アスパラは4cmくらい、ベーコンは1cm幅に切ります。
- ② じゃが芋とアスパラを茹でます。
- ③ フライパンを熱し、ベーコンを炒めます。ベーコンから油が出てきたらじゃが芋・アスパラ・バター・粉チーズを加えます。
- ④ 塩コショウで味を調えたら出来上がり♪

アスパラを食べて免疫力アップ!

こう見えてビタミンとミネラルが豊富なんです



新型コロナウイルスを防ぐには

まず手洗いが大切です。外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石鹸やアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触った物にウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行って下さい。

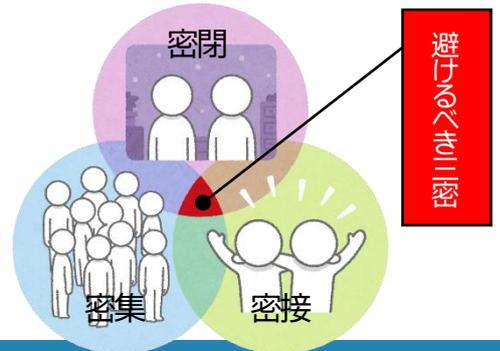
持病がある方、ご高齢の方は、できるだけ人ごみの多い場所を避けるなど、より一層注意して下さい。

📌 こんな方はご注意ください!

① 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている
(解熱剤を飲み続けなければならない時を含みます)

② 強いだるさや息苦しきがある

※高齢者や基礎疾患等のある方は、上の症状が2日以上続く場合



感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

① 手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

② 咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやるう



マスクを着用する (口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで 口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



何もしずに咳やくしゃみをする

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う

2 ゴムひもを耳にかける

3 隙間がないよう鼻まで覆う



咳やくしゃみを手でおさえる



■ 詳しい情報はこちら

厚労省

検索



出典:政府広報オンライン

自分を守るために、あなたの大切な人を守るために、予防に努めましょう!