

11月行事食

11月16日 管理栄養士メニュー 《 ゆず茶蒸しぱん / レアチーズ 》

だんだん寒くなってきましたね・・・☆

今月は、ゆず茶をたっぷり使用した、蒸しぱんと、レアチーズを作りました

出来上がった後、ユニットで利用者様と一緒にトッピングしました☆

「クリームいっぱいやわ(笑)」「もっとかな～?♪」

「ちょっと食べてみるわ～(笑)」など、皆さん笑顔で、楽しかったです



簡単☆ゆず茶蒸しぱん

《材料》 8～10個分

- ホットケーキミックス 200g
- たまご 1個
- 牛乳 100cc
- サラダ油 大さじ2
- ゆず茶(お好みジャム) 60g

《つくり方》

- ① たまご・牛乳・サラダ油を混ぜ合わせる
- ② ホットケーキミックスに①を加え、切るように混ぜる
- ③ ゆず茶を加えて切るようにサッと混ぜる
- ④ アルミカップの3～5分目くらいまで、生地を入れる
- ⑤ 蒸し器で12～14分程度蒸す



～インフルエンザ予防～

◎風邪とインフルエンザの違い

インフルエンザと風邪は、原因となるウイルスの種類が違います。“風邪”(普通感冒)はのどや鼻に症状が現れてきます。インフルエンザは急な高熱が特徴で、倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状も強く、これらの激しい症状は通常5日間ほど続きます。寝込むこともあり、咳や鼻水もでてきます。

◎予防対策

- ・予防接種を受ける
- ・人ごみを避け、マスク着用
- ・手洗いうがいの徹底
- ・栄養と休養をしっかりとる
- ・適度な温度、湿度を保つ
- など

◎地域のインフルエンザ流行情報も、とても重要です

⇒これからの季節は、インフルエンザや風邪が心配ですね

入居者様、施設職員も予防接種を受けています。体調管理に十分注意していきたいと思ます