栄養だより

発行　医療法人　ケアテル
福島県耶麻郡猪苗代町川桁字元寺2403-1
TEL　0242-66-3030（代）
毎月発行　vol．109　平成29年12月号

12月1日より ケアテル特製　手作りおやつが始まりました

ご利用者様に好きなおやつを3種類の中から
選択して召し上がって頂いております。
その日の気分に合わせて好きな数だけおやつを
選べるため満足して頂いています。

〈ある日のメニュー〉

どら焼き

水ようかん

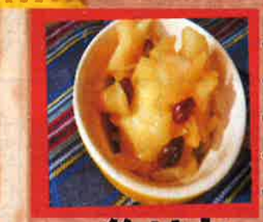
いちごムース

肉じゃがが追加になりました！

通所リハビリではカレーや
シチューなどをサービスの
一環として提供しており、
ご自由に召し上がって
頂いております！

ご利用者様のご要望により11月13日から
肉じゃがが仲間入りしました！
1月からは「おでん」を予定しております。
季節によりメニューを変えていきますので
楽しみにしていてください☆

ケアテル レシピNo.7 りんごとレーズンの煮物



～材料～

・りんご・・・・1個
・レーズン・・20g
・砂糖・・・・18g
・レモン汁・・少々
・水　・・・・50ml

～作り方～

①りんごをいちょう切りにします。
②鍋に材料を全て入れ、りんごが
柔らかくなるまで煮て完成です。

ポイント りんごの旬は10月～12月です。
便秘解消効果、中性脂肪を減らす
効果があります。

栄養士からのお話 ノロウイルスの注意点！！

今年も残りわずかです！年末年始には外出・外泊の機会が増えてくることと思います。
食中毒や感染症にかからないよう予防対策をしっかりと行い、感染を予防しましょう。
※ノロウイルスは一年を通して発生していますが、特に冬季に多い感染病です。

①調理をする際や食事の際、
トイレの後などこまめな
手洗いをしましょう！

②食材は新鮮なものを選び、
十分に洗浄し、加熱する
ものはしっかり加熱
しましょう！

③下痢や嘔吐の症状がある方は、
食品を直接取り扱わないように
しましょう！

④生ものや牡蠣・二枚貝など感染症を
起こしやすい食材には十分に気を付
けましょう！

野菜占い

！！ケアテルではこの人！！

12/22～1/20生まれ
のあなたは…

ほうれん草

地中深くまで根を伸ばすほうれん草…
そんなあなたの足元は安定しています。
向上心と忍耐力がある上に几帳面で用
心深いので、一歩一歩着実に前へ進ん
で行けるでしょう。勤勉で記憶力も優
れているので知識はとても豊富です。
人の手は借りたがらない、自分の問題
は自分で解決するというタイプですが、
義理堅くまじめな性格なので周りから
信頼を得ることができます。

ほうれん草と相性が良い野菜は・・・

なす
8/23～9/23生まれ

きゅうり
4/21～5/20生まれ

※裏面は今月のメニュー表を掲載しております。