

# 栄養科だより



いよいよ寒さの本番です！食事をしっかり摂って  
風邪をよせつけない身体をつくりましょう～

平成 28 年 2 月 1 日発行 第 274 号  
発行 栄養科

1月11日 1階あゆみ病棟でクッキーを焼きました



1 小麦粉をよく振り、ダマを無くすのがコ

2 バターを空気とよく混ぜると歯触りが良くなる

3 小麦、バター、砂糖、卵を混ぜサックリと焼き上げます



おいしくなあれ



とびきり美味しく出来た

にこちゃんクッキー

## 祝 成人の日

1月11日成人の日に「お祝い膳」をお届けしました

成人を迎える方が入院され、治療に専念されています。皆様と一緒に成人のお祝いをさせて頂きたいと思い、心を込めて赤飯を炊き上げました。



## 2月3日は節分です

鬼は外～福はうちい～  
パラっ・パラっ・パラっ・パラっ  
豆の音～鬼はこっそり逃げて行く～

15:00 から 1階 あゆみ病棟で豆まきを行います。お時間のある方はお越しください。

赤鬼を豆で追い払い、福の神を呼び込みます

## 一口メモ <インフルエンザ感染予防のセルフケア>

- \* 適切な手洗い（毎食前後、トイレ前後、内服時、点眼時、外出後など）
- \* うがい（起床時、毎食前後、就寝前、）
- \* 歯磨き（柔らかい歯ブラシを使用し少なくとも、毎食後に）
- \* 外出時は控えめに（外出時はマスクを使用し人ごみを避ける。）

