

平成 29 年

栄養科だより

10 月号



今月の行事食 神無月弁当

体育の日に、お赤飯や色とりどりのおかずを盛り合わせた祝日のお弁当をお出しします。

(10月9日 昼食の予定です)

今月のイッピン!

あじの

エスカベージュ

マリネ液にレモン汁や白ワインを加え、まろやかな酸味に仕上げた洋風の南蛮漬けです。

(10月19日 昼食の予定です)



今月の
ちょっとひとこと

肺炎予防と
食事について



細菌が飲食物と一緒に肺へ流れ込む事が原因で、肺炎を引き起こす場合があります。飲み込みにくさを感じる方は、食事を工夫して、肺炎を予防しましょう。



ポイント

- ① 軟らかく、適度な水分でパサつきやバラつきを軽減させる。
 - ② つなぎ(油脂製品やパン粉等)を用いて、まとまりやすくする。
 - ③ ゼラチンなどでゼリー状に固め、喉ごしをよくする。
 - ④ 片栗粉やとろみ調整食品で水分にとろみを付ける。
- 詳しくは管理栄養士にご相談ください。