



『母の日』の贈り物

5月12日、今年も『母の日』のプレゼントが届きました。生花の他にも、今流行のハーバリウム（植物標本）や、日頃使える物など、様々でした。



栄養課 新人紹介

4月より栄養課に勤務しています。ディズニーが好きで、休日はよくDVDを借りて、映画を観たりしています。新社会人で分からないことばかりですが、一生懸命がんばりますので、どうぞよろしく願いいたします。



納富 由季(のうどみ ゆき)さん

栄養課 5月の誕生会 おやつ紹介

濃厚生クリームのみめらかさと、キャラメリゼされた表面のパリパリとした食感が絶妙にマッチした一品です。



クレームブリュレ

映画鑑賞会

5月22～24日、新人介護福祉士の成長を描いた映画「ケアニン」の上映会を行いました。協力病院関連施設にも声かけを行い、多くの方に見ていただく事ができました。



以外と知らない発酵食品の凄いこと！！

☆菌が食品を分解することで**味や香りが別格**になる発酵食品。腸内で**悪玉菌と戦う**大事な働きをします。

◎発酵する菌—**乳酸菌・麹菌・酢酸菌・納豆菌**等があります。

乳酸菌は牛乳を分解して**ヨーグルト**を作り、**麹菌**は大豆を分解して**味噌**を。**酢酸菌**は米をお酢へ、**酵母菌**は強力粉を**パン**に。**納豆菌**は大豆を**納豆**へ。さらに、栄養価や旨み成分・香りを格段に高めてくれます。

◎発酵菌が体内ですてくれる事！

乳酸菌—便秘・肌荒れを引き起こす**悪玉菌**を抑制し、腸内環境を整え**免疫力を高めて**くれます。



(ヨーグルト・チーズ・漬物・納豆等)

麹菌—**必須アミノ酸、ビタミンB群**を多く含み**血行促進し、代謝を上げる作用**が高いです。(ダイエットにおすすめ)

酢酸菌—豊富なクエン酸が**腸内環境を整える**為、便秘解消・食欲増進・血液サラサラにします。

酵母菌—腸内で善玉菌として働き、悪玉菌と戦って、**腸内環境を整えます**。

※発酵食品を作ってみましょう！

<塩麴の作り方>

準備する物—米麴100g・

塩30g・水200cc・容器

①米麴・塩を容器に入れ、振り混ぜ合わせる。

②水を入れる。水は30～35度程度が、塩が溶けやすい。

③蓋を閉めて良く振る。

④1日1回、蓋を閉めて容器を良く振り、麴を混ぜる。

⑤熟成させる。熟成中は完全に蓋を閉めない。

◎容器は常温で、5～7日間で完成。完成したら、冷蔵庫で保存・1か月で使い切る。

<醤油麴の作り方>

準備する物—米麴100g・濃口醤油200cc

①塩麴と同様、米麴・醤油を瓶に入れ、1日1回振って、1週間ほどで完成。

◎肉や魚の下味として、パサパサする肉等はジュシーに！ドレッシングに少し入れるとコクが出る。



5月3日 憲法記念日

- ・筍ごはん
- ・すまし汁
- ・刺身(ぶり、たい)
- ・きんぴら
- ・白和え



5月5日 こどもの日

- ・手綱寿司
- ・すまし汁
- ・筑前煮
- ・ごま豆腐



5月12日 母の日

- ・豆ご飯
- ・すまし汁(茶そば)
- ・酢みそ和え
- ・うなぎ蒲焼き
- ・卵豆腐(蟹あんかけ)

介護課 新人紹介



4月8日より介護課に勤務しています。介護の仕事は初めてです。沢山迷惑をかけると思いますが、早くなれるようがんばります。休日は、録画した番組を1日中観ています。宜しくお願いします。

宮田 英毅(みやた よしたか)さん

