

つなぐ 老健おかなみ

第12号

社会医療法人畿内会
介護老人保健施設おかなみ
〒518-0842 三重県伊賀市上野桑町1615
TEL:0595-23-7111 FAX:0595-23-7161

ガラス越し面会
(1階中庭にて)
8月14日撮影



ぐあいつ
新型コロナウイルスへの感染対策としてガラス越し面会を4月からスタートし、早くも4カ月が経とうとしています。新しい生活様式を模索する中、8月からは急激な猛暑が続いており、新型コロナウイルス感染症だけではなく、熱中症への注意も重要となります。本号『つなぐ』では『食』を中心に特集を組ませて頂きました。炭火で焼いた田楽に舌鼓を打たれるご利用者の様子や、七夕の行事食の紹介、また夏バテに負けないために栄養科よりレシピを掲載しています。どうぞご覧ください。

みんなで作りました♪

七夕飾り

うまいなあ〜♪

田楽

行事写真掲載

【七夕行事食】

普通食



おしながき
・七夕寿司
・天ぷら
「海老・南瓜・茄子」
・冷やし素麺
・和菓子
・キウイフルーツ

ソフト食



おしながき
・魚のレモン風味焼き
ほうれん草添え(左上)
・天の川サラダ(右下)
・天ぷら(中上)
「海老・南瓜」
・ゼリー
・ホイップ添え

行事食紹介

栄養科特集①

ご利用者に提供した『七夕』の行事食を紹介します。普通食は、季節感を感じて頂けるよう笹の葉や青もみじをあしらひ、天の川を模した和菓子を添えました。一方のソフト食は、嚥下

機能が低下されている方におかずの形を変えるなどの工夫をしています。どちらも色鮮やかに工夫を凝らし、ご利用者が楽しんで食べて頂ける食事を提供しています。これからも手作りの味をモットーに、満足して頂ける食事作りを目指します。



栄養科特集②

レシピ紹介

鶏ささみのくずたたき

材料(2人分)

- 鶏ささ身 3本
 - 塩 少々
 - 酒 少々
 - 片栗粉 大さじ1.5
 - キャベツ 100g
 - 人参 20g
 - わかめ 大さじ1
 - トマト 1/2個
- 【梅ダレ】
 - ねり梅 小さじ2
 - 砂糖 小さじ1
 - みりん 小さじ1
 - 醤油 小さじ1.5

作り方

- ①鶏ささ身は筋を取り、そぎ切りにし酒・塩をふっておく。表面に片栗粉をまぶす。
- ②鍋に湯を沸かし、①のささ身を入れて浮き上がるまで2分ほど茹でる。茹でたら冷水にとって水気をきる。
- ③お好みの野菜を切って湯がく。
- ④梅だれの材料を混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り付け【梅だれ】をかける。



夏こそしっかり食べたい！夏バテしやすいこの季節、梅ダレの酸味で食欲増進をはかりつつ、後味もスッキリといただけます。また夏野菜などを使い、色鮮やかに目でも楽しめる一品です。

