

今年も満開に咲きました♪

4月15日の夕食に、桜をイメージしたお花見行事を提供しました。毎年この頃には、病院の周りの桜がきれいに咲き、食事でも桜の季節にぴったりの食事の提供に努めております。今年は、桃ゼリーの中の桜が花吹雪のようにきれいに咲き、患者さまからもたいへん好評でした。また、ある患者さまからは、「まさか、病院で寿司が食べられるとは・・・意表をつかれた。おいしかった」と、ありがたいお言葉を頂戴しました。食中毒防止のため、生物の使用はできませんが、出来る範囲内で精一杯の料理を提供しております。



お品書き

握り寿司
(玉子、海老、太巻き)

蛤のすまし汁

茶碗蒸し

菜の花の辛和え

桃ゼリー (桜添え)

※患者様の全身状態に応じて食事形態には違いがあり、時には食事制限が必要であったりするために、全患者様対象ではありませんが、できるだけ多くの患者様に食べて頂けるよう工夫しております。

レッツ！クッキング！！

今月は、今が旬の春キャベツを使った料理を紹介したいと思います。

「春キャベツの即席漬汁」

材料

キャベツ 2～3枚 塩昆布 10g程度

作り方

① キャベツを水で洗い水分を切って、適当な大きさにちぎる（芯のところは、薄く切った方が味が染みこみやすい）

② 袋にカットしたキャベツと塩昆布を入れ、よくもむ

③ 20分ほど冷蔵庫などでおかしてから食べる

とっても簡単にでき、野菜が足りない食事の時にいかがでしょうか。また、血圧が高めで塩分を控えている方は塩昆布には塩分が含まれているため、控えて下さい。

お子さまが料理する時に、包丁を使う場合は、必ず大人の人と一緒に調理をしましょう！！

今が旬です！！



今月は
春キャベツ

キャベツには、キャベジンと呼ばれるビタミンUを含有し、傷ついた粘膜を修復し胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防に有効とされています

キャベツは、国内で季節に合わせた品種が早く作られ、一年中手に入る野菜ですが、一年を通して見られる硬く巻いた平たい冬キャベツに対して、春先、4月から6月頃が旬のものを「春キャベツ」といい、春キャベツは、冬キャベツに比べて小さく、巻きが緩く柔らかいものが多いので、生食としてサラダや浅漬けなどに向いています。

おいしい春キャベツを選ぶポイント

- ① 緑色が濃く ② 葉につやのあるもの
- 新鮮な春キャベツのポイント
- ③ 巻きが緩く弾力のあるもの



BFH (ベビーフレンドリーホスピタル)

当院は赤ちゃんにやさしい病院を目指しています。