



くにみ幼稚園 生活発表会 11月28日



1「ドロロン! 25人の忍たま物語」(年中)
2「おいのこもりの大事件!」(年長) 3「やまんばにたちむかえ!」(年長) 4「さるかにがっせん」(年少) 5「いつまでもともだち」(年中) 6「おおかみと7ひきのこやぎ」(年少) 7「ノラネコぐんだんパンこうじょう」(年少)



藤田保育所 クリスマス会 12月15日~22日



1.4 劇「てぶくろ」(ぞう組) 2.7 劇「いろいろバス」(ぼんだ組) 3 遊戯「かみなりたいそう」(りす組) 5 劇「はらぺこかまきり」(うさぎ組) 6 手遊び歌「やさいのうた」(ひよこ組)

今日からできるたんぱく質が摂れる簡単レシピ

床ずれと栄養

前回の復習です。床ずれを予防するには皮膚に栄養を与え、丈夫にしておく必要があります。その栄養の一つが「たんぱく質」です。

たんぱく質は床ずれが発生した際、傷の修復に使用され、「質の良いたんぱく質」と「質の悪いたんぱく質」があり、質の良いたんぱく質を積極的に摂ることが床ずれ予防では大切です。

高齢になると食事を作ることが面倒になりがちです。今回は、そんな方に簡単にたんぱく質が摂れるレシピを紹介いたします。また、せっかく摂った「質の良いたんぱく質」をエネルギーとして使われないよう、主食もしっかりと食べましょう。

レトルト親子丼+ツナ缶でツナ卵とじ



エネルギー 317kcal
たんぱく質 20.5g
塩分 2.8g



<材料>
レトルト親子丼 1袋
ツナ缶 1缶
焼き麩 5g
たまねぎ 1/4個
お好みで野菜をプラス!

<作り方>
① たまねぎをスライスし、電子レンジで温める
② 麩を水で戻し、水気を切る
③ ①、②とツナ缶、レトルト親子丼を電子レンジで温める

レトルト牛丼+豆腐で肉豆腐



エネルギー 208kcal
たんぱく質 15.7g
塩分 2.2g



<材料>
レトルト牛丼 1袋
豆腐 1/4丁
※木綿豆腐の方がたんぱく質が多く入っています!!

<作り方>
① 豆腐を食べやすい大きさに切る
② 鍋にレトルト牛丼、①の豆腐を入れて豆腐に味が染みるまで煮る



公立藤田総合病院 栄養管理室 管理栄養士 寺島 梢



次回のテーマは、「認知症と褥瘡予防について」です。