

栄養課だより 冬号

2023年12月
村上記念病院
栄養課 発行

こんにちは、栄養課です！4年ぶりの発行でございます…(/ω\)。
早いものでもう師走ですね。今年の5月8日に新型コロナウイルス感染症が5類に移行となり、少しずつ日常が戻りつつあるなか、私たちも感染対策に注意しながら過ごして参りました。まずは今年の活動報告です。

よいとさ保健室 in 西条産業祭

2023.11.11(土)

第36回西条市産業祭にて、よいとさ保健室プロデュースの糖尿病週間イベントを開催しました。健康チェックや足のお悩み相談、インスリン注射体験など医療スタッフによるブースを展開。



管理栄養士のブースでは3食食品群を使った栄養クイズや、1日の野菜摂取目標量である350gの計量体験を行いました。
老若男女たくさんの方にご来場いただきました。
みなさん健康への意識がとても高く、明日からの食生活の参考になったようです。



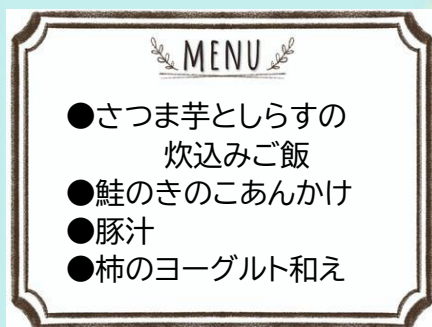
↑市内3病院のスタッフ一同 ※撮影時のみマスクを外しました。笑顔が素敵です！

男の料理教室 in 神拝公民館



2023.11.17(金)

神拝公民館で行われた男の料理教室です。
愛媛県栄養士会の依頼により講師としてお招きいただきました。コロナ禍を経て3年ぶりの参加です。
テーマは【旬の食材を活かした腸活メニュー】。
みなさん手慣れた様子でテキパキと仕上げていきます。
和気あいあいとした雰囲気楽しい時間を共有させていただき、お料理もとても美味でした！
ちなみに、参加された男性の方々、家では作らないそうです…もったいない！次はぜひご家族さんにも作って差し上げて下さいね(*´艸`)



今号の行事食



【西条祭り】

今年のお祭りは3年ぶりの通常開催でした。お食事や行事食カードにも気合が入りました！ヽ(´o`)ノ



赤飯／鯛の塩焼き／卵とじ煮／紅白なます

10月
16日

【冬至(とうじ)】

なぜ冬至に「かぼちゃ(別名:なんきん)」を食べるのでしょうか？
かぼちゃの黄色は『魔除けの色』とされており、かぼちゃを食べて無病息災を願う。また、「ん＝運」のつくものを食べて縁起を担ぐ、などの由来があるそうです。



南瓜スープor南瓜煮

12月
22日

最後までお読みいただきありがとうございました。次号は2024年1月の予定です。

どうぞお楽しみに！それでは皆さま良いお年をお過ごしください。

村上記念病院 栄養課

