

## ★2月行事食★

栄養管理室では2月3日（金）“節分”の夕食に、一般病棟で2種類ののり巻きを提供しました。のり巻きには、七福神の人数と同じ七種類の具材を入れると縁起が良いと言われていることから、2種類の太巻きを合わせて具材が七種類入っています。のり巻きは、病院食では食べやすいように切って提供しましたが、のり巻きを鬼の金棒に見立てて切らずに丸ごと1本食べることで鬼退治の意味もあるそうです。献立内容は「お品書き」の通りとなっています。



- ・のり巻き
  - ・清汁
  - ・茶碗蒸し
  - ・辛子和え
  - ・節分和菓子（赤鬼）
- \*お品書き\*



※患者さんの全身状態に応じて食事形態には違いがあります。時には食事制限が必要な場合もあります。全患者さんが対象ではありませんが、できるだけ多くの患者さんに食べて頂けるよう工夫しております。

## わかくさ1月行事食

1月18日（水）にわかくさ病棟を対象に行事食を提供しました。毎年1月はカレーをテーマに様々な種類のカレーを提供してきましたが、今年は少し変えて献立にはいっていないハヤシライスにしてみました。病棟でも好評で、美味しく召し上がっていただくことができました。



キザミ食

常食



## ビタミンKを摂りましょう!!

母乳育児中の方は、母乳中のビタミンKの量が一定せず不足すること考えられます。ビタミンKが不足すると、消化管出血や頭蓋内出血などを起こすことがあります。ビタミンKを多く含む食品を意識して食べるようにしましょう。また、出生後の赤ちゃんには3カ月までビタミンK2シロップを週1回服用させる方法もあります。

目安量は **1日当たり60~65μg**

ビタミンKの多く含まれている食品  
緑黄色野菜：小松菜、ブロッコリー、ほうれん草

海藻類：わかめ、ひじき、のり  
納豆

調理のポイントは緑黄色野菜を油を使って調理をすると吸収されやすくなります。

