

真冬の寒さがほのかに和らぎ、日差しに少し春の気配が感じられるようになりました。

朝夕の気温差が大きく、風邪をひきやすい季節です。

バランスのよい食事と、睡眠をしっかり取って、暖かいときには少しずつ体も動かしながら、春に向けて体調を整えていきましょう。

2月の行事食

2日 節分

今年の節分は2月2日でした。
毎年手作りの恵方巻といなり寿司は患者様に大変喜んでいただけました。
今年もたくさんの福が訪れますように！



14日 バレンタインデー

患者様へのバレンタインはチーズハンバーグとキャラメルケーキをお届けしました。ハートのチーズと苺で華やかなランチになりました。



災害に備える！

当院の非常食を紹介します



「ローリングストック」という、普段から使用する食品を多めに購入して、使った分を新しく補充し、常に一定量を備蓄しておく方法で、非常食を備えています。

コンテナには、備蓄しておく量を明記しておき、必要数を下回らないように補充します。



非常時に水が使えないことも考慮し、使い捨て食器も備えています。劣化しないよう、食器も定期的に入れ替えを行い、先に購入したものから使用しています。

そのほか、3日分の非常時用の献立をもとに、主食のお粥、おかずになる缶詰や、野菜ジュース、飲料水、調理用水なども備えています。

災害が長引くと、たんぱく質やビタミン・ミネラル、食物繊維などが不足しがちです。また、甘いものを備えていたことで、不安やストレス解消にも役立ったという話も聞きます。

ご家庭でも、主食や水だけではなく、必要な備えを一度見直してみてくださいね。