



# うたしあだより

平成26年11月号  
長期入所版

## 秋 といえば・・・



フレンチトーストに、焼きそば・・・  
昼食をしっかり食べた後でしたが、  
皆さん、たくさん召し上がってくれました！  
読書の秋・・・運動の秋・・・色々ありますが、  
やはり、食欲が一番ですね！

早くひっくり返さないと  
焦げちゃうわ～

お～いしい♪

うまいなあ～！

## ♪ 食欲の秋 ♪



## ♪ 栄養士より ♪

完全栄養食品に近いといわれる“たまご”。

みなさんは、一日に卵を何個食べていますか？よく、卵はコレステロールが高いからと敬遠される方もいらっしゃいますが、健康な方であれば一日に1～2個食べてもコレステロール値を気にする必要はありません。

むしろ、卵には私たちの身体にとって必要不可欠で食事からとらなければならない8種類の「必須アミノ酸」というたんぱく質の素となる成分がバランスよく含まれています。これからの時季、おでんに茶わん蒸し、雑炊にと美味しい卵料理をたくさん召し上がってください♪



今年もインフルエンザの予防接種の時期になりました。

受診券・承諾書へのご署名のご協力、有難うございました。

11月7日より、皆さんの体調をみながら順に、接種していきます。

また、昨年同様、流行期には面会の制限等をさせて頂く場合もあるかと思います。

制限をさせて頂く場合は、また追っておたより等にてご案内をさせていただきます。

面会の可否等、ご不明な点等ございましたら、お電話にてご連絡ください。

ご家族様には、ご心配・ご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いいたします。

