

# 端山だより 83号



社会福祉法人 端山園  
ヴィラ端山  
特別養護老人ホーム  
短期入所生活介護  
通所介護 / 居宅介護支援

地域密着型特別養護老人ホーム はやま

京都市伏見区醍醐下端山町 36  
http://www.villa.or.jp

地域密着型ケアセンター いまくまの

東山区今熊野北日吉町 61-10



## 冬の食材

管理栄養士

佐々木 理恵



冬は、ほうれん草・大根・ごぼうなど、寒さに耐えるため糖質の多い野菜が旬です。大根はビタミンCや、消化酵素を含みます。葉にも食物繊維やβカロテンなど栄養たっぷりです。葉付大根があれば、ぜひ根も葉も食べてみましょう。



## ~冬のレシピ~



★大根のそぼろあん  
(柚子風味) (4人分):  
大根 1/4本 鶏ミン  
干 160g 油大1  
オリーブオイル少々、  
淡口大3 みりん大2  
本だし小1

片栗粉小2 大根葉適量 柚子皮少々

作り方:大根は厚さ1.5cmくらいのいちように切り、水(米のとぎ汁でもよい)を入れた鍋で炊いておく。大根葉も塩を入れてやがいて刻む。油を引いた鍋でミン干を炒め、火が通ったらひたひたになるくらい水を加え調味料を入れる。沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。お皿に大根を入れ、あんをかけ、大根葉をのせ、仕上げに柚子皮を散らす。

【写真提供 小西 絢子様】



## 防災訓練

1月9日、施設では災害に備えて炊き出し訓練を初めて実施しました。かまどに竹をくべて、お湯を沸かし「揚げない大芋イモ」を作りました。今回の訓練を筆頭に、今後も災害時の対応訓練を実施し、日頃より備えたいと思います。



11月17日「普通救命講習」を施設で実施しました。AEDの使用法、胸骨圧迫の訓練を行いました。



新型コロナウイルス流行後、声かけの仕方の対応が変わったりと常に最新の情報を得られる機会にしています。

## 普通救命講習

いました。

『端山だより 83号』 発行日 令和6年1月吉日  
発行所 社会福祉法人 端山園 ヴィラ端山 京都市伏見区醍醐下端山町36  
発行者 施設長 山内 幸雄 ヴィラ端山編集委員