

栄養課より 秋号

香り松茸・味しめじ♪

旬の食材★きのこ



ビタミンD

食物繊維

ビタミン
B1・B2

食物繊維

ビタミンD

ビタミンB1・B2

…便通を良くし、腸を健康に！

…骨を丈夫にするのを助ける

…糖や脂質を力に変える

食欲の秋です！



炊き込みご飯・和え物・炒め物などに
色々なきのこを取り入れれば、美味しくかさ増し・食べ過ぎ防止に★
健康に秋の味覚を楽しみましょう！

お好みでネギや大葉・胡麻を
追加し彩り良く♪

秋の旬★

きのこと鮭の炊き込みご飯レシピ

○材料○ 3 合分

・舞茸 2 パック

・しめじ 1 パック ★

・鮭の切り身 2 切れ

水 200cc

和風だし 大さじ 1

酒 大さじ 2

しょうゆ 大さじ 2

みりん 大さじ 1

○作り方○

①米は研いで 30 分～1 時間置いておく

②鍋にきのこ・★の調味料を入れて
味が染みるまで煮る

③炊飯器に米と②の煮汁を入れ、
足りない分は水を足して
いつも通りの水加減に調整する。

④きのこと鮭を入れていつも通りに炊飯する

⑤炊き上がった鮭をほぐして混ぜ合わせて完成

☆美吉野園の食事☆

栗ご飯



季節感を感じる食事や、
余暇活動でも

【食べる】ことを楽しんでいただける内容を
提供しています☆

栄養相談を受け付けています★



食生活について疑問のある方、
美吉野園の管理栄養士と一緒に
どうしたらいいか考えてみませんか？

美吉野園 栄養課まで
お気軽にお問合せ下さい★



さんまの塩焼き



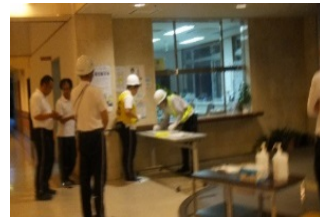
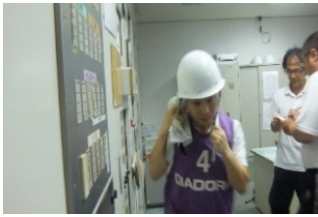
きのこの炊き込みご飯



和菓子のバイキング



非常災害訓練



7月24日(月)に大淀園で夜間想定の非常災害訓練が行われ、職員とご利用者が参加しました。非常ベルが開始の合図となり、職員が全居室に向けてマイクで避難誘導の指示を出してから、各棟にある非常出口から安全な場所へご利用者を誘導しました。

災害が起こった時の職員の役割やマニュアルに沿った動きが出来ているか、再確認ができる良い機会となりました。

非常災害訓練の他に防火管理責任者による研修も行いました。排煙装置や熱・煙感知機の場所を確認しました。また、土砂災害が起こった時の対処方法、消火散水栓の使用方法、水消火器にて消火器の使用方法の説明と実践を行いました。

防犯教室

8月29日に美吉野園で「防犯教室」が実施されました。神奈川県相模原市の障害者支援施設で発生した殺傷事件から、事件の重大さを再確認するとともに、防犯対策の強化、美吉野園で過ごされている方の安全確保と防犯への意識を高める事です。40名の職員が参加し、吉野警察署 生活安全課の方にご指導いただき、不審者侵入時における対応、実際の場面を想定した実技訓練を行いました。今後も常に防犯に対する意識を高め、ご利用者・職員ともに安心できる施設であるように努めていきたいと思っています。



BCP訓練

9月1日の防災の日にちなみ、BCP訓練を実施しました。BCPとは事業継続計画の略で、自然災害や大火災、テロ攻撃などの緊急事態に遭遇した際に、事業所の損害を最小限に留めて事業の継続、或いは早期復旧を可能とするために手段や方法を取り決めておく計画の事です。美吉野園でも各セクションにおいて、防災倉庫にある備蓄食を使った訓練や備品の点検を行い、緊急時に備える訓練を実施しました。

