

おやつクッキング

# 『キウイ大福』に挑戦

・・・食欲不振の方にも大好評・・・



管理栄養士 木村 美穂  
施設サービス課 濱野 繁代

毎回 大好評の手作りおやつクッキングを3月8日(金)に実施。去年は「イチゴ大福」、2年前には「バナナ大福」を提供し、今回は『キウイ大福』に挑戦しました。全国的に COVID-19・Influ. 感染症が収束せず 拡大傾向のため、家族参加の各種季節行事やボランティア訪問や家族の方々の面談も叶わず、楽しみは全て中断され 唯一の楽しみは食べる事だけとなっています。レクスタッフは、少しでも元気になって貰いたいとの思いで、試行錯誤を繰り返しながら衛生面に気をつけて、定期的におやつクッキングを行っています。

材料として白玉粉と砂糖に水を入れて、耐熱皿にのせレンジで温めて生地を作りました。生地を薄く延ばして 8等分に切ったキウイフルーツと白あんで包みこみ完成。生地がとて熱く、片栗をまぶしながら 素早く包んでいきました。特に 作りたては柔らかく、誤嚥することもなく、いつも食事量が少ない方や 傾眠傾向の方も目をしっかり開けて 美味しく 食べられておられました。

フルーツの王様といわれるキウイには 栄養と期待効果として、ビタミン C・カリウム・アクチニン・ポリフェノールを含有し、特に免疫機能維持とか高血圧予防・腸内環境を整える食物繊維・消化促進・抗酸化作用があります。

キウイフルーツのさっぱり感と白あんの甘さ、お餅のもちもち感の組み合わせはいかがでしたか？利用者さんも「ペロリと 食べてしまったわぁ」とか「美味しかった!」「キウイと マッチしていた」との感想を述べられ、昼食後にもかかわらず、1個パクリと食べられていました。普段 食事量が少ない方も「美味しい!」と食べられていたことが、嬉しかったです。まだ寒暖差が激しいですが、この寒さで 櫻の花芽も目覚め、今しばらくの辛抱で 春がやってきます。4月に花見弁当を予定しています。楽しみに待っていて下さい。



「気休め」と サプリにルビを 振っておく  
寝てしまえ 悩み半分くらい 減る



令和6年 啓 塾