



### 《新年のご挨拶》

新年明けまして  
今年も

よろしくお願ひ致します。

おめでとぅーございます。

米田内科 職員一同



### インフルエンザを予防しましょう！

～日常生活でできる予防法をご紹介します～

- 1、**栄養と休養を十分に取る**  
→抵抗力に負けない体を作りましょう。
- 2、**適度な温度・湿度を保つ**  
→インフルエンザウイルスは湿度に弱いので 50～60%を保ちましょう。
- 3、**外出後の手洗いうがいの実施**
- 4、**人ごみを避ける**
- 5、**マスクの着用**



### 《季節の花々》

#### 【ガランサス】



- ・ヒガンバナ科  
ガランサス属
- ・原産地  
ヨーロッパ

花言葉 「希望」「慰み」

別名スノードロップと呼ばれており、白くて繊細な花が魅力です。控えめで可憐な花を咲かせる春を告げる花です。院内の中庭にたくさん仲間入りしましたのでぜひご覧ください♪

### 《こんな料理はいかがですか？》

材 料	分量 (1 人分)
豆腐	50 g
長芋	3 cm
大根	3 cm
しめじ	1/4 株
ねぎ	少々
お湯	200 c c
味噌	大さじ 1/2
顆粒だし	小さじ 1

### 長いもと大根の十杯汁

71Kcal、塩分 0.8 g

- 【作り方】
- 1、長いもと大根はすりおろしておく
  - 2、お湯にしめじと豆腐を手で崩しながらいれ、だしを入れ、味噌を溶かす。
  - 3、お汁が温まったら長いもと大根を入れて火をとめる。
  - 4、お好みでねぎを散らして完成♪

とろ～んとした長いもと  
さっぱりとした大根♪  
とても美味しく温まる一品



笹  
平成二十四年三月号

米田正弘

はつふじ  
初富士や

ふうけつ  
風穴の龍

めざめ  
目覚めたり

