とよみ通信

2010年6月15日発行　No.1

[お問い合わせ先]
とよみ管理栄養士事務所
〒997-0842
鶴岡市井岡字和田327-27
TEL　0235-24-4426
FAX　0235-35-1122

4・5・6月の主な活動

・県・地区栄養士会活動
（総会・研修会　）
（栄養ケア・ステーションつるおか発足準備）
（市食育・地産地消推進協議会総会　参加）
・特定保健指導
・庄内プロジェクト研修会参加
・山形摂食・嚥下研究会研修会参加
・全国在宅訪問栄養指導研究会
（全国大会参加）

今月の詩

エール

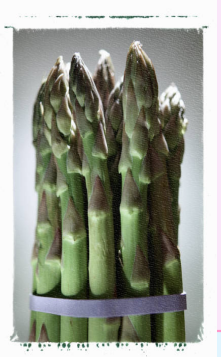
とよみ

満月が
海の水を
砂漠に宿し
月に帰っていく
大きな白足袋を履き
白い傘をさし
天に招き入れられる

もう、いいがのぉ
まだまだだめだ
もう、いいなんねがのぉ
お前様にはやるべき事がある
一人は、笑顔が欲しいと
一人は、元気が欲しいと
そして
お前様のやさしい
温かい手を握りたいと

手軽で簡単レシピ

＜アスパラ＞



＊旬のアスパラを食べよう！

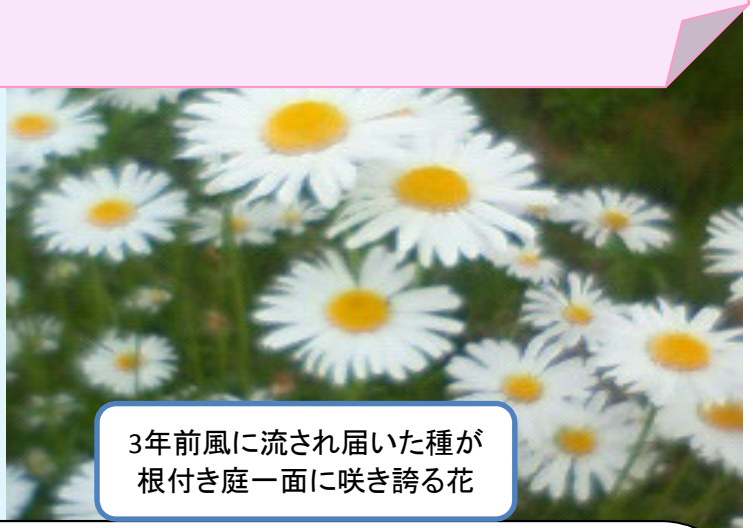
＜疲労回復
・美肌効果を助ける強い見方＞

＊取りたて・新鮮なものは、茹でずに焼いたり炒めて食べると風味が抜群です。

＊ヘルシー春巻＊材料・・・2人分
アスパラ・・・2本　えのきだけ・・・40g
チーズ・・・20g　春巻の皮・・・2枚　人参・・・20g
しき油・・・大さじ1杯　塩少々

作り方
①アスパラは洗い春巻の皮にあわせ長さを整え切る。
②人参は、ひょうし木切りにし、塩少々入れゆでる。
③えのきだけのじくを切る。④春巻の皮に①②③とチーズを入れ巻く。
⑤しき油の半分をフライパンに入れ④を火が通るまで、こんがり焼く。（途中残りのしき油を足しながら焼く）
＊お好みの「付けしょうゆ」で供する。

一人分・・・
エネルギー158Kcal
蛋白質　5.1g　脂質9.0g　塩分1.6g（付け醤油小さじ1使った時の塩分）



3年前風に流され届いた種が
根付き庭一面に咲き誇る花

「仲間に支えられ」

小川　豊美

二十年間温めていた想いを、平成二十二年四月に開業という形で一歩前に進める事が出来ました。これも、皆様との出会いと支えがあって成し得た事です。応援やお叱り等を胸に、奮起する毎日です。起業家の皆様や、多・異職種の皆様からのご指導が心強く支えになります。無償でロゴを考えてくださった良き助言者の方。栄養士仲間。先般、友達が管理栄養士の試験に見事合格し、本当に嬉しく、なによりその頑張りに頭が下がります。又、ある友達が「通信出さねながぁ？」と言ってくれ継続の力を教えてくれました。

朝、出勤前に事務所に寄ってくれた親友が、新聞片手に「ここの、介護保険の記事読んでみれ」と。今まで新聞の「し」の字も口にしなかった友が頑張っている。感動で胸がいっぱいになり又、エネルギーをもらえました。又、大先輩からは温かいお言葉を頂戴し心に沁みて。

知人から贈っていただいた手作り草履を今日も履き、太陽に手を合わせられる幸せを感じる毎日です。

心配して下さる方々・愚痴を何時間でも聴いて下さる知人。有難い事です。「あなた」の笑顔がみたくて！「1＋1が3にも4」になる様活動したいと存じます。