



Yokonishi navi

Vol.6



おやつレシピ♪
グラノーラバー



突撃！3階厨房インタビュー！！

今回は当院のお食事を作っている厨房スタッフにインタビューをしました！
栄養についてやレシピ等紹介します！！



メニューの栄養バランスはどのように考えられていますか？

栄養管理は国が定めた基準をもとに行い、「おもてなしの家庭料理」を大切にしています。

栄養をバランス良く摂ることは、意外と難しいです。そこで日本料理で大切にされている伝統「一汁三菜」を取り入れると使用する食材も増え、構成しやすいです。母乳のためにも良い「まごわやさしい食材」を取り入れ、食育にも活かせるお食事を心掛けています。

- 「ま」…豆類、豆製品
- 「ご」…ごまなどの種子類
- 「わ」…わかめなどの海藻類
- 「や」…野菜
- 「さ」…魚
- 「し」…しいたけ
- 「い」…いも類



お食事を作る際に心掛けていることをおしえてください！

皆さまに喜んで頂けるように一つ一つ丁寧に、真心を込めて造らせていただいています。



お家で簡単に作れるおやつレシピを聞いてみました♪

材料（作りやすい分量：5人分）

- | | |
|-----------|------|
| フルーツグラノーラ | 150g |
| マシュマロ | 40g |
| マーガリン | 20g |
| メープルシロップ | 4g |



作り方

- ①大きめの耐熱ボウルにAを入れ、電子レンジで1分くらい加熱する。マシュマロが大きく膨れたら取り出す。
- ②熱いうちにフルーツグラノーラを加え、手早く混ぜ合わせる。
- ③クッキングシートを敷いたバットに②を入れて広げ、上からもクッキングシートを敷いて別バットで押し、表面をならす。
- ④冷蔵庫で30分くらい冷やし固め、バットから取り出して好みの大きさに切り、再び冷蔵庫で冷やす。
- ⑤器に盛り付けて完成。





Yokonishi navi Vol.6

Birth revue

当院で出産された方の声



M様

上の子達の世話や相手であまりゆっくり妊娠期間を過ごせなかったけど、検診の度に元気な姿を見せてくれて、本当に嬉しかったです。「パパやお姉ちゃん達がいる時に産まれて来てね」とお願いしていたおかげか、「今日はいいい天気だし名前にぴったりだから今日がいいな」と思っていたら、本当にその日に産まれて来てくれてビックリ！！
1時間50分の安産で、産後も1番楽だし親孝行を早くもしてくれてありがとう♡
家族5人の生活はきっと目まぐるしくて騒がしいと思うけど家族みんな笑顔で乗り切って行きたいと思います！！無事に元気に産まれてきてくれてありがとう♡♡♡

S様

3回目の出産でしたが、7年ぶりの出産でちゃんと産めるか不安はありました。出産当日は主人も立ち会うことができ、無事出産することができて、とてもうれしかったし、ほっとしました。
分娩時は助産師さんが最後まで寄り添って優しく声をかけて頂き、本当にありがとうございました。バースプランも叶えてくださり、本当に感謝しています。
毎日の食事とってもおいしかったです。

T様

2人目の妊娠だったので「何とかなるだろう」と考えていたら、1人目とは違って、結局先生やスタッフの方達に助けってもらってばかりでした。
お陰で出産まで不安はほぼなく落ちついてお産に向かえたと思います。
分娩室に入ってから、ひたすらホメてもらっていたので呼吸もいきみも頑張れました。
産まれた瞬間に主人と子供も立ち会えて子供が私の手を握り「お母さん良く頑張ったネ」と言ってくれたのをウッスラ記憶しています。その後はすぐ赤ちゃんにべったりでほっとかれてしまいましたが、「かわいい」赤ちゃんに出会えて感謝しています。



N様

長くつらいつわりと、まさかの早産、三人目だしつるんと産まれるでしょうと気楽な考えをみごとにうちくたく長〜いお産 大変だったなー(笑)
でも赤ちゃんはやっぱりかわいい！おそらく最後の赤ちゃんなので、いっぱいかわいがっていいと思います。とにかく、無事に産まれてくれて本当によかった。
小さいけど元気だし、長〜いお産につきあってくれた〇さん本当に感謝です。ありがとうございました。
つわりの入院の時から産後までみなさん本当にやさしく接して頂きました。つらい時は特にやさしさが身にしみる(涙)本当にありがとうございました。

N様

本当にとっても感動したお産になりました。
スタッフの方々には感謝しきれません。電話をするのも少しためらいましたが、優しくお話を聞いて下さり、安心できました。産院に着いてからはあっ！！という間に時間がすぎ、無事に産んで本当に嬉しさと安堵でいっぱいです。
赤ちゃんを抱いたときのあたたかい気持ちは一生忘れません。本当に幸せだなと感じました。

A様

妊娠して10ヶ月、あっという間でした。
お腹の中から足をピコッと出して動くから「イタタだよ〜」なんておしゃべりしてて。そしたら、腰の痛みがずーんときて...上の子の時と陣痛の痛みが違ったから最初は出てきたかった事気がつかないよ。予定日より15日間もはやく突然陣痛がきちゃったからビックリで出産の痛みの覚悟がまだできていなかったから、痛みを乗り越える覚悟ができるまで大変でした。
ごめんね！赤ちゃん。
2人目は少し楽だよってたくさんの方から聞いたけどやっぱり痛かった。
約15時間、先生をはじめ助産師さん、スタッフの皆様、弱音ばかりはく私を励ましてくださり、サポートして下さい本当にありがとうございました。
夫と娘、友人もいつもそばにいてくれたので心強く暖かかったです。
産まれてくれた我が子の温もりを感じ幸せでいっぱいです。
いろいろな方に支えられて今があるなと感謝の気持ちでいっぱいです。
これからは親子4人だね！幸せに満ちた明るい家庭を作っていくね！
赤ちゃん！元気に産まれてきてくれてありがとう！これからもよろしくね！
元気で大きく美しく幸せになるんだぞ！





Yokonishi navi

Vol.6

12月のイベント

- 12/ 6(火) 13:00~14:30 母親教室 (おめでとうクラス)
- 12/ 7(水) 13:00~14:30 母親教室 (もうすぐあえるねクラス)
- 12/ 8(木) 14:00~15:00 ママフィット教室
- 12/ 9(金) 10:30~11:30 ママフィット教室
- 12/10(土) 13:30~14:30 院内見学会 (院長参加型)
- 12/14(水) 13:00~14:30 母親教室 (すくすくクラス)
- 12/21(水) 13:00~14:30 母親教室 (もうすぐあえるねクラス)
- 12/24(土) 15:00~16:00 プレマタニティフィットネス教室

※上記イベントの予約は受付またはお電話にて承ります。

予約・お問い合わせ

tel : 0263-31-5760 (受付時間 : 平日・土曜 9:00~17:00)



入院中のお食事 ~秋メニュー~

秋の新メニューや季節のメニューをご紹介します！



【朝食】

ハム・サラダ盛り合わせ
果物
★小豆と雑穀のスープ
焼き立てパン
牛乳

小豆は母乳にも良いと言われていま
すし、ひよこ豆には傷の回復を早め
る効果があると言われてています！



【昼食】

うどん
天麩羅
切り干し大根の炒め煮
はりはり水菜とささみのサラダ
★さつまいもの茶巾しぼり



【夕食】

魚と野菜のチリソース
シュウマイ
オリエンタルサラダ
マンゴープリンゼリー
中華スープ
御飯

赤: 今期新メニュー 青: 季節メニュー

☆横西産婦人科のホームページの「お知らせ」を随時更新しています！是非チェックしてみてください！☆