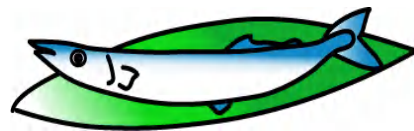


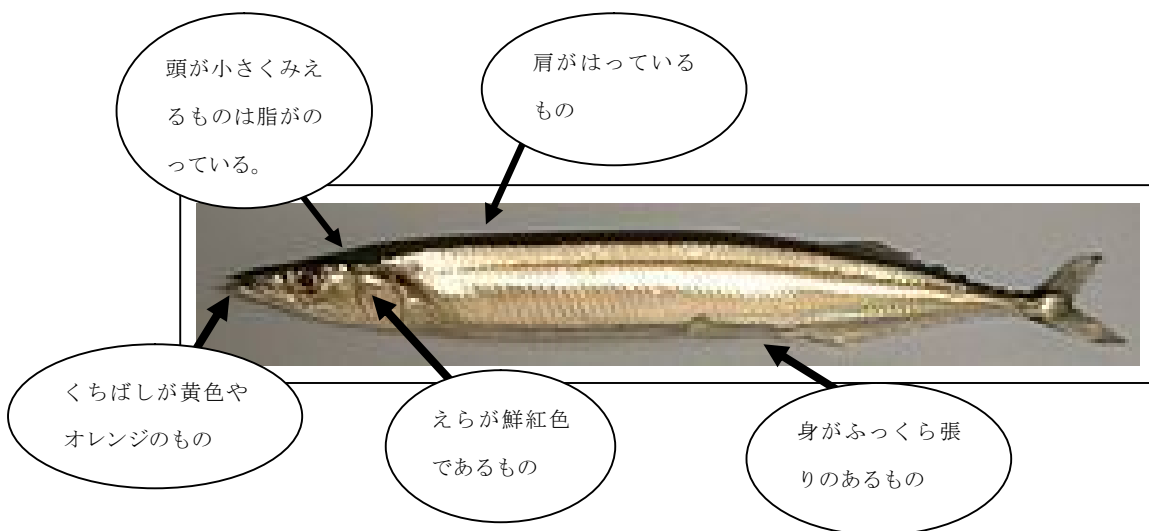
# ~10月 さんま (秋刀魚) がポイント~



サンマは、今でこそ、刺身もスーパーに並ぶようになりましたが、生食されるようになったのは、ごく最近のこと。じつは20世紀にはあまりなじみのないものでした。

## ○さんまの選び方○

ピンと皮が張り、ピカピカのものは、新鮮です☆白い部分はキラキラと背の青い部分も黒々と光っています。また、手に持ったときにヘナツとならずピンと立つのも新鮮な証拠です。初夏の解禁日には、値がはりますが、秋も深まる頃には、100円を割るのでお財布にも優しいですね♪



## ~おいしい塩焼きの作り方~

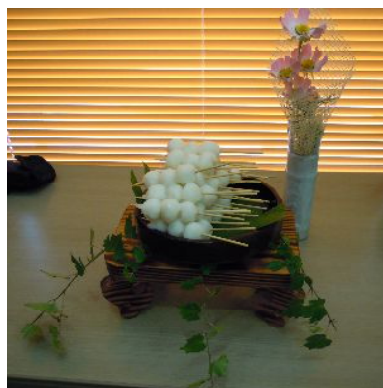
[→レシピ・ワンポイントアドバイスはこちら](#)

(からだにおいしい魚の便利帳 引用改変) (文責) 鹿児島医療センター 栄養管理室 近藤 沙弥香

## 西病棟でお月見会を行いました♪



フルーツやピアノの演奏もあります



当院西病棟では、定期的にイベントを開催しております。9月はお月見会♪栄養管理室もお団子を作ってお手伝いしました。

今後もこのような会を開催していくようですので、栄養管理室もサポートしていきたいと思っております。

乞うご期待！

(文責) 栄養管理室 有働 舞衣