

# 栄養マン★キッチン~給食大好き!~



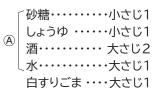


子どもに人気の給食メニューや家でも食べてほしいメニューを紹介します

# かぼちゃのごまがらめ

## 【材料(2人分)】

豚小間切れ・・・・・ 60g 酒・・・・・・・ 大さじ1/2 しょうゆ ・・・・・小さじ1 片栗粉・・・・・・ 小さじ2 かぼちゃ……150g 揚げ油・・・・・・適宜





## コメント

冬至献立などに使います。 かぼちゃをたっぷり食べられます。





1人分エネルギー258kcal 食塩相当量1.4g

### 【調理のポイント】

かぼちゃは大きく切ると調味液をからめる時こわれやすいので、小さ めに切ります。

薄切りにすることで、味もなじみやすくなります。

## 病院コラム 医療の現場から

# 助産院にママと赤ちゃんの集いの場を ~クラウドファンディングに挑戦します~



## 諏訪中央病院 小児産科女性病棟 藤田 由理

2019年4月より産科医師の退職が続き、2020年3月末には常勤産科医師が退職し、非常勤医師のみとなりま した。このような状況がわかった段階から、地域の基幹病院としてお産の継続について模索しました。その結果、助 産師主体での分娩の継続を決定しました。そして、2020年1月より院内助産を開始することができました。そして、 現在までに150人の赤ちゃんが誕生しています。現在もお産の予約やお問い合わせを多数いただいております。ま た、里帰り出産や妊婦ケア、産後ケアの充実、育児支援などを行いながら、院内助産がある医療機関としての認知度 を上げられるように取り組みもしています。諏訪中央病院のお産は、総合病院だからできるさまざまな職種の専門ス タッフによるチーム連携、産婦さんひとりひとりに丁寧に寄り添う 「院内助産」 です。 改築されてから数十年がたった 病棟内の、設備面での充実も欠かせないと考えました。そこで、その資金調達をクラウドファンディングで挑戦しよう と思います。

クラウドファンディングで叶えたいことは、まずラウンジの改修です。現状は、病院の空いている会議室を使用して 妊婦さんヘマタニティーヨガやアロマテラピー、育児支援をしています。そのため、気軽に来られる場所となれるよう なラウンジを作りたいです。もうひとつは、当病棟は八ヶ岳や茅野市内を一望できる景観があり、和室や広々とした多 彩な8つの個室があります。これらの個室をぬくもりのあるやさしい内装で、リラックスして過ごせる病室にしたいで す。クラウドファンディングに挑戦し、特別な場所となれるようにしていきたいと思います。クラウドファン ディング立ち上げは12月初旬より開始いたします。ぜひ皆さまのお力添えをよろしくお願いいたします。