

みかんの丘給食便り 9月号

はじめに

朝晩が涼しく秋を感じる今日この頃みなさんいかがお過ごしでしょうか。みかんの丘では、お祭りに、外食行事、喫茶の日など行事が盛りだくさんです。秋と言えば、食欲の秋、読書の秋、何事にも積極的にとりかかりたくなるそんな時期ですね。夏場は、簡単なお食事になりがちですのでこれからは時間をみつけてじっくりおいしいお食事作りたいですね。

広報委員会
9月10日発行



B-1グランプリの開催

デイサービス・特養・厨房にて争う「おいしいおやつはどこの部？」選手権！

デイのご利用者様が自慢の一品を特養まで持ってきてくださいました。これがこの企画の醍醐味です。普段なかなか会うことがない利用者様同士。この企画を通して再会できます。「ひさしぶりね」の一言に重みを感じます。

紅白まんじゅう作ってきたよー^{ひさしぶりね}。元気だった？



蒸したてはおいしいね



私たちはピザづくり！

負けられないね～



デイサービス
紅白まんじゅう
特養

デイサービスでの食事レクレーション

本日は昼食のいなり寿司作り。みなさん出際がよい！さすがです。利用者みなさんの分さつとできあがりました。



特養ではサンドウィッチ作りしましたよ。
たまにもパン食もいいわね～！

秋祭り

いらっしゃ~い！



子供たちのフードファイト
はたいぎやかわいかった

お越しいただき誠に
ありがとうございました



★まめちしき★生活習慣病と納豆

納豆には「納豆キナーゼ」という血栓溶解酵素が含まれています。納豆を食べると、血栓溶解作用が高まり、長時間血栓を予防できる(約8時間)。血栓は夜間に出来やすいので夕食時に食べた方が効果があります。豆だけではなく粘り(ポリグルタミン酸)が血栓を溶かすのです。温度は0度～60度で活性するため天ぷらにするよりはそのままでいただくほうが効果的！

ホームページも毎日更新中です。「みかんの丘」で検索して下さい。

