



9月栄養便り



9月に入り暑さもやわらぐと思いましたが、気温は変わらず暑い日が続いています。蓄積型熱中症に気を付けて秋の美味しい物を食べ、パワーチャージして乗りきりましょう！！

敬老会特別 MENU

ご飯・赤飯
なすの挟み揚げ・かぼちゃの煮物
きゅうりとワカメの酢の物
茶碗蒸し・すまし汁
さつま芋の甘煮・梨

ご利用様が秋を感じて頂ける献立にしました。茄子の挟み揚げは揚げたてのものを食べて頂きたく、その場で調理しました♪♪「アツアツで美味しい♪」と、とても喜ばれました◎！！そして、茶碗蒸しは出汁をふんだんに使用し滑らかに！秋の行楽弁当のように、利用者様も楽しんで食べられました。

敬老会の
おやつ♪



練り切り
(和菓子)



秋を感じる、月見つくねレシピ

＜2人分＞	鶏ひき肉	150	A.片栗粉	大1・塩	小さじ 1/3
	卵	2ケ	コショウ	少々・しょうが	小さじ1
	ねぎ	1/2本	B.甘酢ダレ		
	片栗粉	適量	酒	大さじ1・しょうゆ	大さじ1
	油	大さじ1/2	みりん	大さじ1・にんにく	小さじ1/2

- ①・ゆで卵をゆがく
- ②・水気をとり片栗粉をまぶす
- ③・ねぎを切りひき肉とAを混ぜる
- ④・①を③で包む
- ⑤・フライパンに油をひき焼く
- ⑥・Bをからめたら完成

Topics1 現代の和菓子について調べてみた！！

敬老会のおやつで食べられた和菓子が好評でした！甘くて美味しい～。丁度いい大きさね～などの感想を頂きました！！そして和菓子の作り方だったり、材料は〇〇を使ってるんだよーっと教えてくださいました。そこで和菓子について調べていると、最近はアフタヌーンティーのように和フタヌーンティーが流行っているようです。どのようなものか気になったので調べてみました。

和フタヌーンティーとは？？？

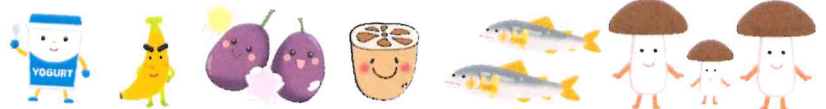
- 1.和菓子に現代の要素を加えながら、味や見た目も楽しめること。
 - 和の要素を取り入れたメニューをお好みのお茶で頂くアフタヌーンティーは、肩肘張らずに過ごせるティータイムが堪能できる。慣れ親しんだ味は安心感がある。
 - 2.気軽に楽しめること
- 本場イギリスではスコーンの食べ方や紅茶の飲み方、食べる順番や服装などのマナーがありますが、日本では特に決まったマナーはありません。自由に楽しめる事ができる。



<イメージ写真>

気軽に楽しめ、四季を感じることができる。とても魅力たっぷりの和フタヌーンティー！！午後のひとときに取り入れてみてはいかがでしょうか？？？

Topics2 秋も花粉にご用心😊



毎年秋になると鼻がグズグズしたり、喉の調子が悪かったり・・・秋の花粉が原因かもしれません。秋の花粉は、ブタクサ・ヨモギ・カナムグラ・イネ科があります。そして春のスギ花粉などに比べて粒子が小さいため体の奥まで入り込みやすいそうです。特に注意が必要なことは、のどから気管支にかけて花粉が入り込み喘息のような症状を引き起こすことです。風邪と勘違いしやすいため、なかなか治らず長引くこともあります。おかしいなと思ったらすぐに病院に行きましょう。

秋の花粉対策も基本的に春と同じです。マスクや眼鏡を着用し綿や絹・化繊など花粉が付きにくい服を選ぶなどの工夫をしましょう。帰宅後は、家に入る前に服や髪についた花粉を払い落とし、うがい・洗顔・手洗いをし喉や顔、手についた花粉を落としましょう。そして、こまめに拭き掃除をして、室内の花粉を除去しましょう。今年の秋花粉対策をばっちりし、グズグズな鼻や喉のイガイガともおさらばしましょう！！

花粉によい食べ物・・・乳酸菌【ヨーグルト・バナナ・プルーン】・食物繊維・ビタミンD【魚・きのこ類】