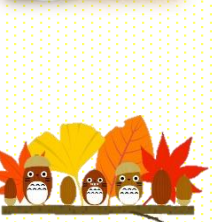


秋空がさわやかな季節になりました。秋風が心地よく、秋桜が風に揺れる様子に秋の訪れを感じます。利用者様と一緒に散歩に出かけたりしながら景色を楽しみたいです。しかし、新型コロナウイルス感染者の数もなかなか減少せず、私たちも今まで以上に感染予防の大切さを実感しています。今後も利用者様にお元気に過ごしていただける様、コロナ対策等に努めてまいりますので、ご理解とご協力をお願い致します。



誕生日会やおやつパーティーの様子です。  
秋とはいえ、まだまだ暑い日が続いているので、ヒンヤリしたデザートは美味しいですね(ノ^ノ)  
皆さん美味しそうに食べてみえました。



## 面会のお願い

面会に関して

特にお願いしたいことを、ご連絡させていただきます。

- ・面会人数は2名まで、時間は15分以内。
- ・事前に面会予約の連絡をお願いします。

なお、コロナワクチン接種後の方においても当面の間は面会規制はそのまま対応いたしますのでご了承ください。

上記の事項は感染対策の為に、特にご協力をお願い致します。

## 旬の食材でおいしく元気に！ ~ちんげんさい編~



青梗菜は日本でもポピュラーな中国野菜です。白菜の仲間でアクやクセがないので、電子レンジでも加熱ができ、手軽に食べられる野菜です。また、煮崩れしにくいので煮込み料理や炒め物、汁物など幅広い料理と相性が良い万能野菜でもあります。

カロテンやビタミン類が豊富で、抗酸化作用や美容効果が期待できます。他にも、カルシウムや鉄分などのミネラルも豊富に含まれており、栄養価が高い野菜です。油と一緒に摂ると栄養の吸収率が高まるので、炒め物にしたり、肉や魚と一緒に食べるのがおすすめです。

通年に渡って全国から出荷されているので旬を感じにくいですが、気温が下がるこれからの時期から旬を迎え、晩秋あたりまでおいしく食べられます。

### ○青梗菜の選び方

茎の下部にハリがあり、肉厚でツヤのあるものがおすすめ！葉がきれいな緑色のものが新鮮です。

### ○おすすめレシピ 青梗菜のあんかけ

ツナと一緒に摂ることで、カロテンの吸収率を高めます。



作りやすい分量(約2人分)

青梗菜	2株	ごま油	小さじ1
ツナ缶	1缶	塩、こしょう	適量
水	200ml		
片栗粉	大さじ1		
鶏がらスープの素	小さじ1		

作り方

- ①青梗菜を洗い、茹でてから5cm程度に切っておく。  
ツナは軽くオイルを切っておく。
- ②フライパンに水を入れ、沸騰したら鶏がらスープの素とツナを入れ混ぜる。
- ③片栗粉でとろみをつけてから青梗菜を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④塩こしょうをし、仕上げにごま油をかけて出来上がり。

## 10月の予定

美容室…………… 6日(木)、11日(火)、17日(月)  
21日(金)、26日(水)

まめカフェ(認知症カフェ)

…新型コロナウイルスのため開催は致しません  
ご了承のほどよろしくお願い致します。



## お願いとお知らせ

- ・重要事項に記載してありますように職員へのお心遣いは固くお断りさせていただきますので、ご理解ご協力をお願いいたします。
- ・せきこもれびHPIにおきまして、ブログも掲載いたしておりますのでどうぞご覧下さい。

せきこもれび

検索