

11月は旧暦で「霜月」とも呼ばれています。聞いただけで寒くなりますが、その名の通り「霜が降りる月」が由来と言われています。朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。気温の変化に気を付けながらも移り変わる季節を楽しみたいですね。

これからの季節、新型コロナウイルス感染だけでなくインフルエンザなどの感染症も流行します。感染症の予防対策をきちんとして元気に過ごしたいですね(^^)

お楽しみ会での様子です。

毎月、職員が工夫をこらして楽しく行っています(^^)

今月は、南瓜を練り込んだ生地で作ってベビークレープを作りました。



売店が再開しました

久しぶりに自分で見て好きな物を購入することができる様になり、楽しそうに選んでみえました。



面会のお願

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で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！ ~ごぼう編~



ごぼうに多く含まれているといえば、食物繊維をイメージする方も多いのではないのでしょうか。イメージ通り食物繊維が多く含まれており、その他にカリウムやマグネシウム等も含まれています。食物繊維は第6の栄養素と言われるほど、身体にとって大切な働きをします。

食物繊維は、水に溶けやすい水溶性と、溶けにくい不溶性の2種類あります。水溶性食物繊維は栄養素の吸収を緩やかにし、食後血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。不溶性食物繊維は有害物質を吸着し体外へ排出するため、腸をきれいにするとされています。どちらも腸内細菌の餌になるため、腸内環境を整えることが期待できます。ごぼうには両方含まれているのが嬉しいポイントです！

○ごぼうの選び方

ひげ根が少ないものがおすすめです。極端に太いものは育ちすぎているので避けましょう。

○おすすめレシピ ごぼうの唐揚げ

水にさらすと出るアクはポリフェノールです。水にさらす時は手短かにすると栄養を逃さずとることができます。

作りやすい分量(約4人分)

ごぼう 2本	揚げ油	適量
揚げ衣		
片栗粉 大さじ1	顆粒和風だし	小さじ1
小麦粉 大さじ1	水	大さじ4
しょうゆ 大さじ2	すりおろしにんにく	少々
酒 大さじ1		

つくり方

- ①ごぼうを3mm程度の厚さに薄切りにし、水にさらす。
- ②①を水からあげ、水気をしっかりきる。揚げ衣の材料を全て混ぜ合わせる。
- ③油を170℃に熱し、揚げ衣にくぐらせながらこんがり揚げる。ごぼうの皮近くに香りやうまみが多く含まれていると言われています。



12月の予定

美容室…………… 1日(木)、13日(火)、16日(金)
19日(月)、21日(水)

まめかフェ(認知症かフェ)

…新型コロナウイルスのため開催は致しません。ご了承ください。



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します。
- ・せきこもれびHP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