



平成23年10月1日



栄養だより

日に日に秋も深まり、秋の便りが届き始めました。10月9日は二十四節季の1つの、寒露です。秋の味覚が出そろそろ季節になりました。今年も、10月にはさんまバーベキューを行います。さんまに含まれる脂肪は多価不飽和脂肪酸の中で、EPAには血栓防止効果、DHAは脳に働き学習能力を高める効果があります。貧血に効果のあるビタミンB2、苦いはらわたにはビタミンAも含まれています。おいしく楽しく秋を楽しみたいと思います。



果物(柿・梨)	栗と秋の素材の炊き合わせ	白和え	刺身盛り合わせ	清まし汁	御飯	秋のお楽しみご膳	十月の行事食	
						平成二十三年十月二十七日	ライフモア保土ヶ谷	<p>10月の予定</p> <p>10月1日レクリエーション大会 お昼は散らし寿司、おやつはパン食競争の美味しいあんパン。</p> <p>10月3日喫茶</p> <p>10月27日行事食</p> <p>10月31日ハローウィン</p> <p>10月19日、 10月20日 秋刀魚バーベキュー </p> <p>しています。</p>

9月の行事報告



9月19日行事食



今年の13夜は10月9日



9月12日

お月見団子づくり



インフルエンザ予防のために！				
うがい・手洗い。・マスク着用・手指消毒				