


いごル・グランレポート

Vol.29 令和元年10月1日発行

夜はずいぶん冷え込むようになってきました。

こんなときには体を中から温めてくれる食べ物を食材として使うのはどうでしょう。

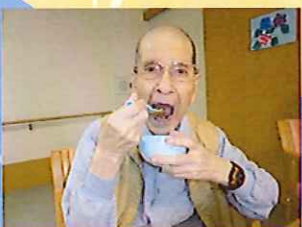
野菜だとトウガラシやショウガがよく知られたところですが、その他にもネギやかぼちゃ、カブ、小松菜。果物では栗やリンゴなどがあります。これらはいずれも秋から冬にかけてが旬となるものです。一般的に体を温めてくれる食べ物は、寒い地方や季節に取れるものが多くなっています。逆に体を冷やすのはトマトやきゅうり、スイカなど暑い時期に取れるものが多いのです。最近、野菜などは旬がいつかわからなくなっていますが、旬に時期に旬の物を食べるのはとても理にかなっていることなのです。

 **お知らせ** インフルエンザ予防接種券が ご自宅に届きましたら、
お手数ですが施設までご持参頂くかご郵送をお願い致します。

いごル・グランハート沼津

十五夜

十五夜に、お月見団子を作ってお供えしました。
黒蜜やきな粉を付けて皆様にも召し上がっていただきました。
秋の風情を楽しんでいただけたのではないのでしょうか。



納涼祭のゲームで『マクドナルド外出券』が当たったご利用者様で、マクドナルドへお出掛けしてきました♪皆さん期間限定の月見バーガーセットを選ばれ、美味しそうに召し上がっていらっしゃいました(^u^)



祝 敬老の日

敬老のお祝い(10月)
 11:30~2Fキールにて天ぷら実演
 12:00~お祝い御膳(各席で昼食)
 14:00~長寿表彰・記念撮影
 14:15~レクリエーション



厨房さんのご協力をいただき、ホールにて天ぷらの実演をし、お祝い御膳を召し上がっていただきました☆おやつは、栗入りの紅白最中と紅白饅頭です(^u^)
 長寿表彰や射的ゲームも行いました♪
 いつまでもお元気でいて下さいね♡



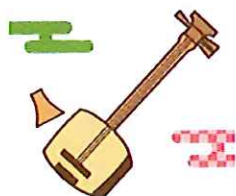
10月の行事

三味線

9月の行事食

9月の行事食

9月の行事食



- ・赤飯
- ・天ぷら
- ・茶碗蒸し
- ・フルーツ
- ・清汁

