



# 栄養課だより

令和6年  
11月号

10月に入っても夏が続いていましたが、ようやく少しずつ秋らしくなってきました。長かった夏のあとは、ことのほか、さわやかな秋の空気が心地よく感じられます。秋は豊穡の季節。芋、栗、きのこ類、柿、みかん、ぶどう、根菜類や葉物野菜も美味しくなってきました。入所者様にも、この時季にしか味わえない味を、ご賞味いただきます。

ハロウィンシーズンだったので

## おやつレクで かぼちゃの茶巾絞りを作りました！



取り組み中でも  
カメラを向けるとニコリ😊



これで  
よろしいの？



どうするの？



うん、うまい



おいしいわ



厨房で蒸してもらったかぼちゃを、皆様にマッシャーでつぶしていただき、牛乳と砂糖を加えて練り上げてからラップに移して、各々茶巾絞りにしていただきました。

～10月に提供した お楽しみ献立の一部です～

\* 季節の食材 \*  
松茸ごはん



\* 郷土料理 宮崎・長崎 \*  
あんかけ焼きそば  
さらさ汁

※『さらさ汁』とは、長崎県の郷土料理でちくわ、豆腐等を入れ、白みそ仕立てに仕上げたやさしい味の汁ものです。

\* ハロウィン \*

チキンライス・ビーファンサラダ  
南瓜の包み揚げ  
コンソメスープ

