



おやつ作り体験 9月3日、8日、19日、30日

バナナの黒糖キャラメリゼ



①バナナを切って



②黒糖をふって



③焼きます



④出来上がり

トロトロして美味しかったです。



敬老会 8月22日、23日 2日間行いました。



メニュー  
栗ご飯  
味噌汁  
サンマの塩焼き  
秋ナスの白だし煮  
リンゴのコンポート  
おやつ  
コーヒージェリー



メニュー  
赤飯  
花麩の清まし汁  
かき揚げ  
天ぷら盛り合わせ  
春菊と菊の酢の物  
オレンジ  
おやつ  
紅白まんじゅう



## 10月の行事予定

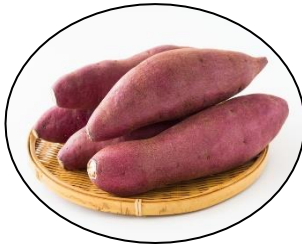
- 1日 おやつ作り体験
- 7日 おやつ作り体験
- 12日 おやつ作り体験
- 19日 お誕生日会
- 24日 おやつ作り体験



## 秋の味覚で免疫力アップ！！

残暑による疲れや、急な気温の変化により風邪をひきやすい秋。  
免疫力を高める秋の味覚で、風邪や流行性のウイルスを予防しましょう。

### ・サツマイモ



ビタミンC、ビタミンB1、B2、カリウムなどが豊富に含まれ、便を軟らかくして排出しやすくする「水溶性食物繊維」と、腸の動きを活発にして排出を促す「不溶性食物繊維」をバランスよく含んでいる為、腸内環境を整え、免疫力を高める効果があります。

### ・キノコ類



しいたけ・しめじ・まいたけなどのキノコ類には抗酸化作用があり、風邪をひきにくくする効果があります。さつまいもと同様に、食物繊維を多く含む食品でもあります。

### ・かぼちゃ



βカロチン、ビタミンC、ビタミンE、カリウムなど栄養素がバランスよく含まれています。特にβカロチンは粘膜を強化して風邪やウイルスに感染しにくい体を作ってくれます。また、体温を上昇させる効果もある為、冷え性の方にもおすすめです。