

だんだんと日が暮れるのが早くなってきましたね。日中はまだ暑いですが、朝晩は冷える日が増え体調を崩しやすい季節です。夏は体を冷やす食材を好みがちですが、そろそろ温かい食材を召し上がるように心がけましょう。



～敬老会～

9月19日に敬老会を行いました。
喜寿・米寿・傘寿を朝霞苑みなでお祝いし、昼食は松花堂弁当でした！
お赤飯、すまし汁、ぶりの照り焼き、炊き合わせ、ほうれん草の白和え、柚子大根、抹茶ババロア。おやつは紅白饅頭。
皆さん喜んで召し上がっていました。



9月30日は、くるみの日

く(9)るみ(3)はまるい(0)で、くるみの日です。くるみの名産地の長野県で制定されました。ナッツの種類の中でも1番抗酸化作用があり、ビタミンやミネラルも豊富！血流を良くする効果があり、血圧を下げることも期待できます。

☆さつま芋の胡桃味噌和え☆(2人分)

さつま芋 中1本、 白味噌 大1
くるみ 15g、 みりん 小2
醤油 小1強



1. さつま芋を一口大に切り、蒸す(またはレンジで加熱)
2. 胡桃をローストさせ、軽く刻む
3. みりんを煮切り、味噌・醤油と混ぜて①②と和えて完成