



Service
Radiance
Multi presents



に寄り添う

第82号

けあーらーずだより



今月は「西区小島から見た
稲穂と金峰山」です。



「食欲の秋」ってなんであるの？

秋と言えば「食欲の秋」と答える人は多いのではないのでしょうか？でも、なんで秋になると食欲が増すの？と疑問に思ったことはありませんか？

諸説では、夏の暑さで弱っていた体が、秋の気候によって回復してきてエネルギーを補給したくなるため食欲が増すという説や、だんだんと寒くなってくるこの季節に、冬に備えてエネルギーを蓄えなければという本能が働いて食欲が増すという説……。いずれにしろ、食欲が増すことには変わりないようです(;´▽`)

食欲の秋に負けて、思いのままに食べてしまうとあっという間に太ってしまうことだってありますので、①野菜から食べる。②会話を楽しみながら食べる。③食べた後すぐに横にならないなど、自分なりに工夫をして秋を楽しんでください♪

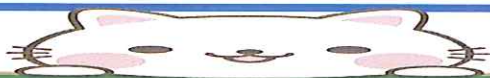


答え：①三毛猫のくわえた服の色、②服をくわえた猫のひげ、③クワシヨンの柄、④時計、⑤時計の下の箱の色、⑥カーテンにぶら下がっている猫の模様、⑦本の位置

《ちょっとの時間で脳トレ》



上の2枚の絵には、**7個**の間違ひがあります。探して下さい！
(今回は、ふにゃ猫さんから頂きました)



豚ごぼう煮



材料

～平野レミさんより～

ごぼう：100g	豚バラ：150g
糸こんにゃく：1袋（80g）	酒：1/2カップ
水：1/2カップ	醤油：大さじ2
砂糖：大さじ1と1/2	みりん：大さじ1

作り方

- ①ゴボウは細い乱切りに切って水にさらす。豚バラは一口大にカット。糸こんにゃくは5cm長さにカットする。
- ②ごぼう・豚バラ・糸こんにゃく・酒を鍋に入れ、中火で炒り煮にする。
- ③豚肉に火が通ったら、残りの材料を鍋に入れて蓋をし、弱火で20分程煮る。（ごぼうが柔らかくなるまで）
- ④器に盛りつけて完成！

彩りに、茹でたいんげんを添えてもどうぞ(´艸`)



スタッフおすすめ！簡単レシピです♪(≥▽≤)/

ヘルパーさん・利用者様ともに募集中心！

けあらーず城山

〒860-0066 指定訪問介護事業所

熊本県熊本市西区城山下代4丁目

10-3 上野第1テナント201号

TEL：096-288-0995 FAX：096-288-5867

訪問介護事業所番号：4370111041

