

【ゆめとま特製♡ねばねば丼】

釜揚げしらすと
ゴマの醤油和え

納豆とネギ
(納豆ダレ)

オクラと鰹節の
めんつゆ和え

角切り長芋と
青のりの
めんつゆ和え

黄たくあんの
みじん切り



【オクラ】ねばねば成分には消化酵素が含まれているので、夏の暑さで疲れた胃に優しい。

身体の抵抗力を高めるβカロテンやビタミンC、ミネラルが豊富。

【納豆】疲労回復に役立つビタミンB1が含まれ、鉄分やカルシウムもたっぷりです。

【しらす】カルシウムとビタミンDを含み、健康的な骨を保つのに効果的です。

ビタミンDには免疫力を高める作用もありインフルエンザ、風邪や肺炎などの感染症への効果も期待できます。

【長いも】オクラ同様にねばねば成分には消化酵素が含まれていません。

【黄たくあん】噛めば甘みが出て周りの食材との相性バッチリ!!

火を使わないので台所の暑さも回避でき栄養満点です！
一度ご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。

ゆめとま便り No.74

2023年9月



OMI CHIROBAKAI



社会福祉法人近江ちいろば会
ゆめとまの家おしどり

〒520-3244

湖南省市サイドタウン

3丁目8-33

TEL: 0748-74-8880

fax: 0748-74-8881

九月とはいえまだまだ夏を思わせる暑い毎日ですね。

『暑さ寒さも彼岸まで』とはよく聞きますが、一日も早く涼しい日が来るのが待ち遠しいです。

連日の猛暑の為、ゆめとまでは熱中症対策としてお茶をこまめに飲んで頂けるように声掛けしたり、熱中症アラート発令中は外出や屋外での作業は控えるようにして来ました。

その結果??畑が・・・🌸

雑草でびっしりと埋まってしまいました🌸

しかし「今年の雑草は凄い勢いやね」「うちの庭も今年はいかん」「涼しくなったら草取りせないかんね」「植えたもの見えなくなってしまったね」「キレイにして次は冬野菜植えなね」など、会話が賑やかになり、皆さんの力あってこそゆめとまだな～としみじみ😊

まだまだコロナウイルスや季節外れのインフルエンザなども流行っています！皆様のご協力のもと手洗い、マスクの着用、アルコール消毒、日々の健康観察をしっかりと続け、皆で元気に秋を過ごしたいと思います。



沢山採れたよ！夏野菜！

葉っぱに隠れて巨大に育った
キュウリさん！
はびこる雑草にも負けず元気に
育ってくれた野菜たち！
余すところなく昼食で
美味しくいただきました。



GO！活動

近くのスーパーへ買い物に！
吟味しつつ各々に必要な物を
買われました。



買い物レクリエーション
楽しみやなー
(^^)/

体力作り

赤あげて！白あげて！
赤さげないで白さげる！！

頭と身体を使い！
笑いありで
盛り上がりました！



フルーツ寒天を作ったよ

暑い日には涼しげなおやつで
涼をとりました。
フルーツたっぷりの甘酸っぱい
とっても美味しい寒天の出来上がり。

