

# グループホーム風花

地域の方から頂いた野菜の苗を植えました 美味しくな～れ



長安寺のもみじ



丹波生活衣館にて



～笑う門には福来たる～  
毎日笑って過ごせますように  
(\*^-^\*)



午後のティータイムカフェ



お誕生日のお祝い!



忘年会! すき焼きを囲み、ビール(職員はノンアルビール)で乾杯～

## え～よ～だより

(栄養)



### \* 10月～12月の地場産食材 \*

【福知山産】 茄子・胡瓜・ピーマン・小松菜・青葱・青梗菜・法蓮草・大根・白菜

★お米は地元農家から購入しています。

家族様や地域の方からもち米やさつま芋、大根、白菜など沢山いただきました。

今回のえーよーな食材はスッキーニです。



スッキーニの旬は初夏から夏にかけてですが、施設栽培もされているためスーパーなどでも見かけるようになりました。きららで初の「フレンチコース」のメインの付け合わせにも使用しました。

スッキーニは形は胡瓜に似ていますが、実は南瓜の仲間なんですよ。高血圧予防に効果のあるカリウムを多く含み、他にβカロテン、ビタミンB類、ビタミンC、食物繊維なども豊富に含まれています。

スッキーニは生食には適さないの加熱調理することでおいしく食べられます。

また、スッキーニに多く含まれるβカロテンは脂溶性のビタミンなので、油と一緒に調理することでより効率的に吸収することができます。



医務室より



新年明けましておめでとうございます

コロナが収束しない中、医務では日々施設内の感染防止に努め、ご利用者の毎日をサポートしています。



### ★新職員紹介★

ケアワーカー



西川 理佳子



西村 基彦