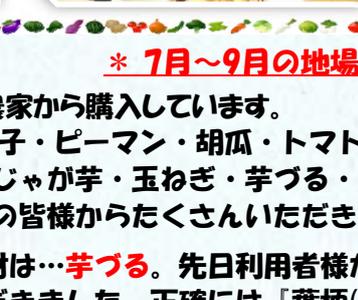


# お誕生日おめでとうございます

\* 7月～9月生まれ \*



## \* 7月～9月の地場産食材 \*

え～よ～だより  
(栄養)



★お米は地元農家から購入しています。

【福知山産】 葱・茄子・ピーマン・胡瓜・トマト・西瓜・じゃが芋・玉ねぎ  
他に梅・落・じゃが芋・玉ねぎ・芋づる・さつま芋・冬瓜・お米など  
ご家族や地域の皆様からたくさんいただきました。



さて今回のえーよーな食材は…芋づる。先日利用者様が職員宅へ芋掘りに行かれた際に、芋づるも一緒にいただきました。正確には「葉柄(ようへい)」といわれる部分で、葉っぱと茎をつなく部分のことですが…なんと！芋づるはさつま芋よりもさらに栄養価が豊富なんですよ!! 不足しがちな鉄分、カルシウム、ビタミンC・E・Kの他にβカロテン、食物繊維などが含まれています。さっそく「きんぴら」にして皆様に召し上がっていただきました。この季節ならではの楽しみですね。

お家に眠っている  
「白いタオル」「お茶碗」「湯呑」  
など、ございましたらご寄付を  
お願いします。



フルーツケーキ



華おはぎ



夏カフェの  
ケーキプレート

## ★職員紹介★

宜しく申し上げます

介護職員

竹下 孝志



事務員

伊田 みえ

