



お誕生日おめでとうございます



* 7月～9月生まれ *



いつも
お元気で
いてくださ
い



え～よ～だより (栄養)



* 7月～9月の地場産食材 *
【福知山産】 胡瓜・スイカ・メークイン・青葱・小松菜
ほうれん草・ピーマン・玉葱・茄子・小松菜・トマト
★お米は地元地域の農家から購入しています。

今回のえ～よ～な食材は・・・今年もご家族様からいただきました【新米】です。
【新米】は収穫されてからその年の年末までに精米され、包装されたお米です。新米の特徴としては水分が多く柔らかさや粘りの強さがありますが、栄養的には、新米と古米に差はありません。新米と古米を炊くときに注意が必要なのは水加減です。新米は古米に比べて水分の含有量が多いので、古米を炊く時よりも水を少なめにすれば美味しく炊けます。新米を食べたいけど古米も残ってるし・・・という時は、新米と古米を混ぜて炊いたり、水分量の少ない古米は酢飯や炊き込みご飯などにするなど使い分けて新米・古米どちらも美味しくいただきます。

★新職員紹介★

よろしくお願いします

看護職員



佐藤 真寿美



荻野 より子

介護職員



荻野 明美

介護補助



荻野 七緒