

# お誕生日おめでとうございます

\* 10月~12月生まれ \*



うまく消せるかな



おめかし中



## 敬老お祝い会 (10月)



来賓はお招きせず施設内で行いました

調理職員が心を込めて!  
ご長寿「お祝い膳」



## 御礼

地域の皆様や家族様よりお米や野菜など沢山いただきありがとうございました。  
北部地区民生児童委員様より綺麗なお花のプレゼントや、年末には地域のボランティア「こぶしの会」様に窓掃除をお世話になりました。皆様の御厚情に深く御礼申し上げます。

『北部地区民生児童委員協議会』様



地域のボランティア『こぶしの会』様



お野菜いろいろ



野菜苗いろいろ



調理職員

介護職員



森田 賢



桐山 菜希



古倉 泰子

★新職員紹介★  
よろしくお願ひします

## \* 10月~12月の地場産食材 \*

【福知山産】青葱・大根・胡瓜・茄子・さつまい芋・かぶ・白菜・白葱

★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お野菜を沢山いただきました。

今回のえーよーな食材は『白ネギ』です。ネギには殺菌効果や血行促進作用のあるアリシン、免疫機能を維持してくれるビタミンAとC、貧血予防に欠かせない鉄、高血圧を予防してくれるカリウム、整腸作用のある食物繊維、骨の健康維持に必要なカルシウムなどが含まれていますが、実はこれらの栄養素は葱の青い部分(葉ネギ)に多いんです。白ネギは葉ネギに比べ栄養価が低く見えるかもしれませんが、たっぷり食べられる事を考えればあまり比べる必要はないかもしれませんね。

白ネギ: たっぷり食べてネギの効能を得たいとき

葉ネギ: 少量で効率よく栄養摂取したいとき

など使い分けて、どちらのネギも上手に活用してみてください。くれぐれも食べすぎにはご注意ください。



えーよーだより  
(栄養)