

お誕生日おめでとうございます

10月~12月生まれ



敬老お祝い会 (10月)



今年は節目のご利用者の家族様をお招きしました

御礼

昨年も家族様や地域の皆様よりお米や野菜、日用品や手芸品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、地域のボランティア「こぶしの会」様には除草作業や年末の窓掃除をお世話になりました。皆様のご厚情に心より御礼申し上げます。

地域のボランティア『こぶしの会』様
きれいにいただきありがとうございます



『北部地区民生児童委員協議会』様
きれいなお花をありがとうございます



たくさんのお野菜など
ありがとうございました



え～よ～だより (栄養)

【福知山産】青葱・ピーマン・キャベツ・大根・胡瓜・茄子・さつまいも・かぶ・白菜・南瓜
★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今が旬の『大根』です。大根に含まれている栄養素は様々あり、どの栄養素を多く摂りたいかで調理方法を変えるのがおすすめです。ビタミンC（抗酸化作用）やカリウム（高血圧予防）などは水に溶けだしやすい性質なのでこれらを摂りたい時にはサラダや大根おろしなど、生で食べるのがおすすめです。食物繊維を多く摂りたい時には加熱調理がおすすめです。加熱することで嵩が減り、沢山食べられます。味噌汁や煮物にして煮汁も一緒にいただくことで、水に溶けてしまった栄養素も摂ることができますよ。そして忘れてはいけないのが大根の『葉』です。大根の葉にはビタミンA（目や皮膚の健康維持）やビタミンE（抗酸化作用）などが含まれているので、葉付きの大根が手に入ったときにはぜひ葉も活用してくださいね。

* 10月~12月の地場産食材 *