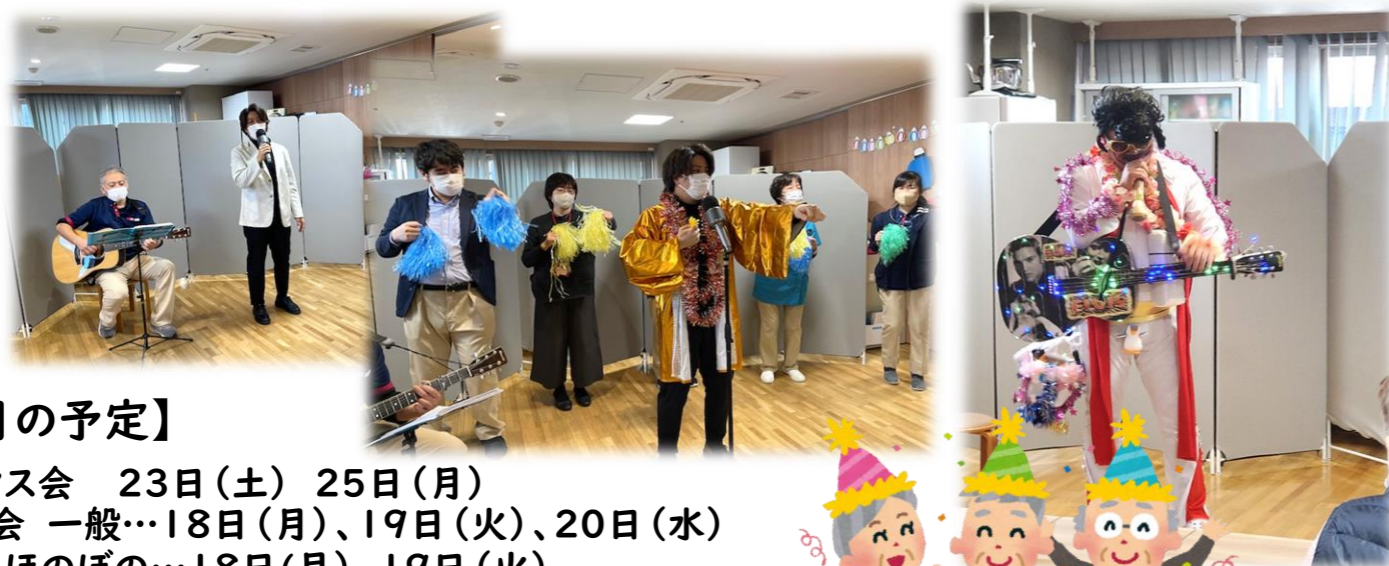




「いけほん祭」開催いたしました

当初予定の11/16～18の「いけほん祭り」が日程変更されまして、11/23～25に変更になりましたが、皆様のご協力でおお盛り上がりで、沢山のご利用者様にご参加いただきました。運転手や職員の余興、楽しかったですでしょうか？



【今月の予定】

クリスマス会 23日(土) 25日(月)
 お誕生会 一般…18日(月)、19日(火)、20日(水)
 ほのぼの…18日(月)、19日(火)
 管理栄養士来園日…13日(水)、18日(月)、25日(月)
 (食事に関するの困り事ご相談下さい。)



『利用料の集金について(お願い)』

利用料の集金について、ゆうちょ銀行(都市銀行等)の口座引落をお願いしておりますが、やむを得ず「現金」でお支払い頂く際には、利用料の『金額ぴったり』で午前中のバス等、職員にお渡しください。大変お手数をお掛け致しますが、スムーズな入金処理の為、ご協力お願いいたします。引き続き、『銀行口座引落』のお手続きを、推奨しておりますので、職員にご相談下さい。



レンジ de オマカセレシピ さといもの明太和え(2人分) (600w)

材料

さといも 200g
 明太子 20g
 バター 10g
 しょうゆ 小1



1人分栄養価
 エネルギー
 97kcal
 タンパク質3.7g
 脂質4.5g

作り方

- ① さといもは皮をむき水洗いをして耐熱容器に入れラップをかけ電子レンジで6分加熱して柔らかくする。
- ② さといもが温かいうちにバターを加え混ぜ合わせる。
- ③ さといもを軽くつぶしながら明太子を和える。
- ④ 最後にしょうゆを回しいれかき混ぜて盛り付ける。



【さといも(里芋)】

今が旬のさといも。芋類でも血糖値があがりにくい種類の芋で栄養価も豊富です。さといもの効果としては、血圧を下げる、コレステロールや中性脂肪を下げる、便秘解消、むくみ解消、疲労回復、骨を強くする、美肌、アンチエイジングなどなど。特に食物繊維は水溶性、脂溶性両方の食物繊維が豊富に含まれているため腸内環境を整えるのに有効な食べ物です。さといもを触ると手がかゆくなる人がいますがシュウ酸という成分がトゲのように皮膚に刺さるからだそうです。