

10月となり少しずつ涼しさを感じられる季節になりました。寒暖差に気を付けて体調管理をしましょう！また、秋の季節を色濃く感じられるようになってきました。様々な秋の楽しみを体験できると良いですね！

食ラボ

食ラボでは安くて簡単！低カロリーで栄養たっぷりメニューをテーマに管理栄養士と一緒に調理を行いました。低カロリーの鶏ささみで“つるん”食感に仕上げた「水晶鶏」と、火を使わず切って混ぜるだけの「サバの冷やし汁」はどちらの味も好評でした！



調理クラブ

9月の調理クラブでは、残暑に厳しい時期に合わせて、肉みそをたっぷり盛った「豆乳坦々そうめん」を作りました。もう一品はオーブンを使った簡単「オリジナルピザ」を作りました。元々は手作りのピザ窯を使う予定でしたが台風の影響により使用できなかったため、次の機会に再チャレンジしていきます！

デイケアファーム☆キッチン

今年もデイケアファームではたくさんの農作物を収穫しました。その中でもたくさん採れたトマト🍅をメインに使った「ナポリタン」と「コンソメスープ」を調理しました。トマト以外にも、ナスや玉ねぎ、ゴーヤにバジルなどすべてデイケアファームで採れた野菜をふんだんに使いイタリアン風の一品に仕上がりました。



イベント 大人のたしなみ講座

9月のイベントでは＜大人のたしなみ講座＞を行いました！心理士から抹茶について、また、お茶の点て方についての講座を行い、その後実際にお茶点て体験をしてもらいました。お茶に合わせてスタッフで準備した“さつまいも栗きんとん”も振る舞い抹茶と甘菓子で文化の秋を楽しんでいただきました。

10月の予定

- 10月 7日(金)：調理クラブ(午前)
- 10月 11日(火)：体力測定イベント(午前)
- 10月 17日(月)：食ラボ(午前)
- 10月 21日(金)：健康教室(午後)
- 10月 26日(水)：調理クラブ(午前)

