行事予定表

4月

・社会見学
（酒だる村ドライブ・
三越と大街道ショッピング）
・日光浴・外気浴
・誕生会（お花見会）
・憩い喫茶

5月

・ふじ祭り（家族会総会）
・社会見学
（坊ちゃんスタジアムと
ジャスコ・北条鹿島）
・日光浴・外気浴
・誕生会（バーベキュー）
・ゲーム大会
・憩い喫茶

6月

・社会見学
（北条鹿島・
パルティフジショッピング）
・散歩
・誕生会（たらい麺）
・憩い喫茶
・あゆみ会長杯カラオケ大会

7月

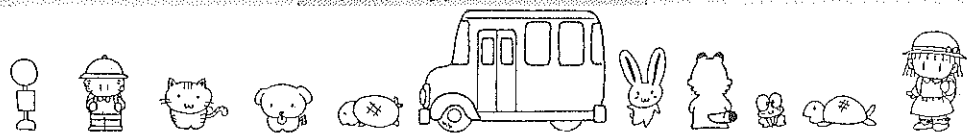
・社会見学
（タオル美術館と
ワールドプラザ）
・七夕祭り
・防災訓練
・ゲーム大会
・誕生会（たらい麺）
・憩い喫茶
・フロアー会

8月

・盆踊り大会
・社会見学
（野間馬ハイランドと
今治サティ）
・誕生会（ビアガーデン）
・憩い喫茶
・ふるさとコール

9月

・パラリンピック
・社会見学（砥部動物園）
・フロアー会
・誕生会（お月見料理）
・憩い喫茶
・ゲーム大会



厨房だより

主任栄養士　西森冨美枝

食材の組み合わせしだいでパワーアップ

健康を保つためには、毎日の食事の栄養バランスが大切です。しかし近年、健康ブームの影響か、よいからと言ってそればかり食べ続けたり、栄養剤を飲んで、これで大丈夫と思ったりしてはいませんか。もちろん、これでは健康は保てません。「一日三十品目の食品を摂りましょう」と言われますが、食品を多種類とれば体内での栄養素の助けあいもより大となり、栄養効果も上がります。

同じ食材でも、その組み合せしだいで、栄養効果が大きく変ります。たとえば、ひじきの煮物にしても、ひじきに大豆や人参を加える事で、鉄分の吸収がぐっとよくなります。鉄の吸収には、たんぱく質やＶＣが必要なのです。食材の組み合せのひと工夫で、効率よく食べる事も大切ではないでしょうか。

おたより

（担当　　より）