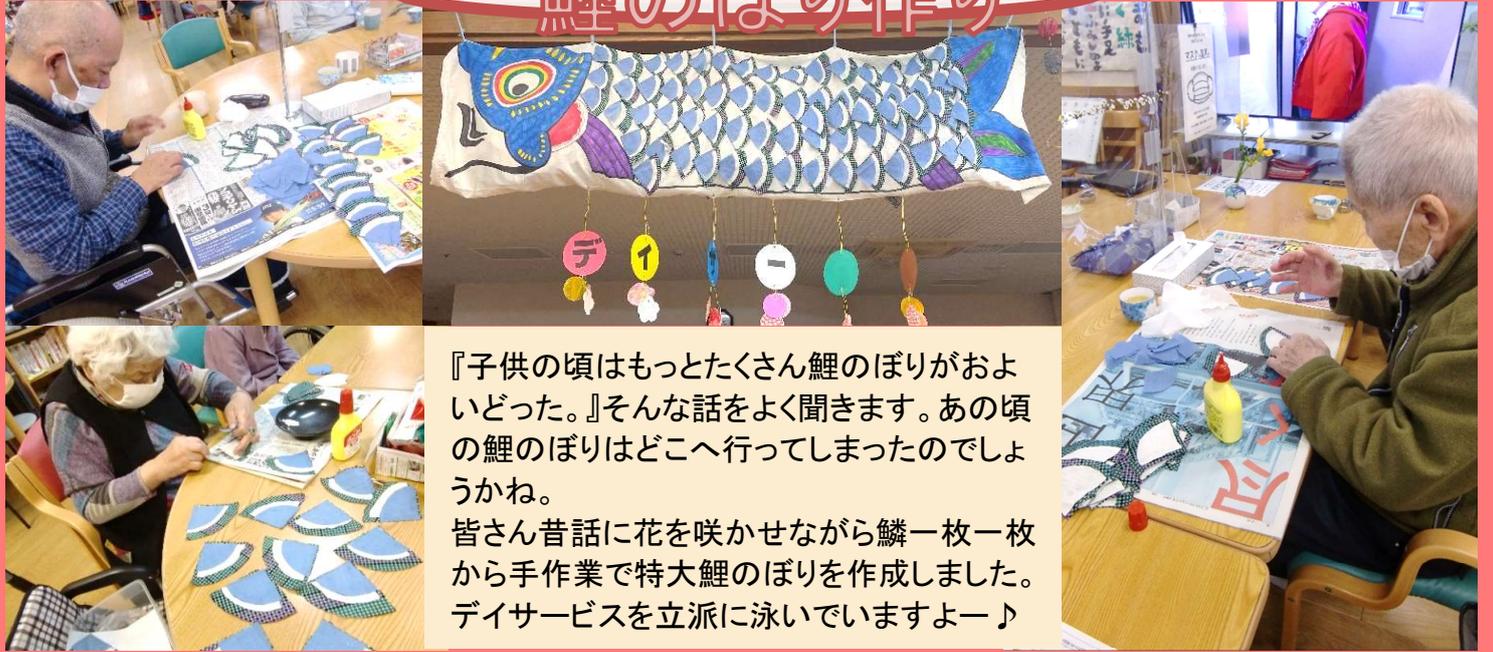


デイサービス通信

鯉のぼり作り



『子供の頃はもっとたくさん鯉のぼりがおよいどった。』そんな話をよく聞きます。あの頃の鯉のぼりはどこへ行ってしまったのでしょうか。

皆さん昔話に花を咲かせながら鱗一枚一枚から手作業で特大鯉のぼりを作成しました。デイサービスを立派に泳いでいますよー♪



天気が良く暖かい日には
外に出での体操も良いですね！

栄養士コラム いちごの話

露地物や家庭菜園のいちごが出回る五月
そのまま食べるとビタミンや葉酸等の栄養素がまるごと沢山取れます！！



甘い

←葉酸はヘタの直下に多いので
ヘタはギリギリで切りおとして食べるのが
おすすめです！

いちごジャムを作る好みに合わせて

なめらかジャム → 冷凍したいちごを使う

フレッシュ感のあるジャム → 砂糖をまぶして出た水分を先に煮つめ
あとからいちごを加えて加熱時間を短縮♪

いちごを食べて
風邪予防や美肌作り！

栄養士の砂濱です♪

