



福祉の里

じぶんとき 時分時

第139号



誰にでも簡単！ 杉本恵子の食材5色健康法

杉本恵子さんの役職

- ・社会福祉法人 福祉の里 顧問
- ・株式会社ヘルシービット 代表取締役
- ・デイサービス レストランTEA倶楽部成城 施設長
- ・アクティブデイ成城 施設長

秋も深まる時期になりました

北海道旭岳方面の紅葉が素晴らしいとニュースで観ました。先月の連休中は、緊急事態宣言にもかかわらず多くの人出があったそうです。十和田もそろそろ紅葉の綺麗な季節になりますね。もう10年以上前になりますが、奥入瀬を十和田湖まで自転車で巡ったことがありました。色々な滝があり、川のせせらぎを聞きながらのサイクリングはとても気持ちが良かったです。また行きたいと思います。八甲田山をロープウェイから堪能していた中で、本や映画で知る明治35年に起こった、八甲田山雪中行軍遭難事件の悲劇を思い出しましたが、ロープウェイからみた八甲田山はそんな悲劇が起こったとは思えないほど、とても綺麗でした。今は天国にいる母との最期の旅行だったので感慨深いです。東京はまだまだ紅葉には早いので、木々の彩りが変化していくのが楽しみです。

私が日本人だなと感じる時は「春の桜(お花見)」と「秋の紅葉(紅葉狩り)」です。皆さんはどうですか？最近、テレビも新聞も最初の話題は「コロナ感染者数〇〇人」という内容で、気持ちも心も落ち込む事が多くなりました。そんな落ち込んだ気持ちを変えようと、意識して季節を感じる花や木々に目が行く様になりました。残念ながら、花や木々を探しに行かないとならない東京に住む私は悲しいです。皆さんは、山・川・自然がそばにたくさんありますから羨ましいです。

先日、富士山が目に見える場所での講演会に行ってきました。富士山が余りにも素晴らしく、また秋を感じさせる花などを見かけ、思わず何枚も写真を撮りました。コロナ禍で楽しいことが少ない中ですが、私が撮影した写真で少しでも楽しんでいただければ幸いです。コロナに勝つにはワクチン接種と免疫アップと心穏やかに過ごす事が大切です。季節の変わり目くれぐれもお身体を大切になさってください。



9月の富士山



あけび



芙蓉(フヨウ)

社会福祉法人 福祉の里

〒034-0061 青森県十和田市大字切田字横道100-22
Tel 0176-25-1100 Fax 0176-25-1115

杉本顧問のおすすめレシピ

鶏団子のけんちん煮風



<コメント>

鶏団子に豆腐を入れると柔らかく仕上がりに、生姜と長ねぎも入り風味もプラスされます。表面に焼くと香ばしさも加わりますが、最後に煮ている時に少しアクが出るので取り除くときれいに仕上がります。食べたときに少し塩味が足りなく感じるかもしれませんが、旬のものを使っているので食材の旨味をお楽しみください。

<栄養価> 一人当たり
エネルギー281kcal たんぱく質19.9g
脂質13.7g 炭水化物18.9g 塩分2.0g

<調理時間> 約40分

<材料> 2人分 グラム 概 量

鶏ひき肉	120g	
絹ごし豆腐	40g	
長ねぎみじん切り	10g	A
すりおろし生姜	3g	
塩	少々	
油	8g	(小さじ2)
れんこん	40g	
ごぼう	40g	
まいたけ	40g	
にんじん	30g	
さつまいも	40g	
いんげん	6g	(2本)
砂糖	6g	
【煮汁】		
水	1000g	(5カップ)
和風顆粒だし	10g	

<下準備> 絹ごし豆腐は水切りしておきます。

<作り方>

- れんこんは5mm幅のいちょう切り、ごぼうとにんじんは乱切り、まいたけは食べやすい大きさにさき、さつまいもは5mm幅の半月切りにし、いんげんは食べやすい大きさに切ります。
- 鍋に水1000gと和風顆粒だしを入れ加熱し、煮汁を作ります。
- 鍋に、れんこん、ごぼう、にんじん、②を600g入れ加熱しやわらかくなるまで煮ます。
- 他の鍋にさつまいも、砂糖、②を150g入れやわらかくなるまで煮ます。
- ボウルに鶏ひき肉、Aを入れよく混ぜ合わせ、6等分に丸めます。フライパンに油を入れ加熱し、鶏団子を焼きます。表面に焼き色がついたら取り出します。
- ③に⑤、まいたけ、いんげん、残りの煮汁を加え、蓋をし弱めの中火で10分ほど煮ます。
- 器に④⑥を盛り付けます。

ボナール十和田から

敬老の目
「お祝い膳」



リクエストの多いお刺身を盛り合わせで♪



手作りのお品書きと箸袋を添えて

9月の行事から



おやつはお祝いの選べるケーキでした♪



食堂に
すずきを飾り
お月見です



十五夜
スマイルカフェ

お月見 9月21日
十五夜 カフェ
15:00~
21(火)

嗜好調査から

8月に実施しました嗜好調査の結果について一部をご紹介させていただきます。十和田デイサービスの利用者様46名、ケアハウスの入居者様24名、計70名の方からご協力いただきました。

- ①味付について**
満足 62名 やや満足 7名 改善すべき 1名(塩分が強い)
 - ②料理の温度・食べやすさについて**
満足 64名 やや満足 6名 改善すべき 0名
 - ③メニューの内容・盛り付けについて**
満足 59名 やや満足 8名 要望 3名
(要望は3名とも「ラーメンが食べたい」との事でしたので、10月メニューに組み入れました)
- ・貴重なご意見、ご感想を頂き有難うございました。内容は厨房職員で共有し、より皆様に満足頂ける食事作りに活用させていただきます。次回は令和4年2月に実施予定です。