

栄養士さんのおすすめ料理

緑黄色野菜にはカロテンなどの抗酸化作用の栄養素が多く含まれています。

夏バテ防止に有効な食材だと思います

みやこの苑管理栄養士 武田 葵



ピリッとおいしかったです

利用者に好評のメニュー紹介 小松菜の辛子マヨネーズ和え

材料 (1人分)

- 小松菜 47g, 玉ねぎ 10g, 赤パプリカ 9g, マヨネーズ 10g, しょう油 1g, 和がらし 0.2g

作り方②

- 小松菜は軽くゆで2cmくらいの長さで切り絞しておく。 マヨネーズ、しょうゆ、和がらしを混ぜて、野菜とあえる。

作り方①

- 玉ねぎは银杏切りで薄くスライスし、そのまま置いておく。 パプリカも薄い千切りし、そのまま置いておく。



完成品

ミニトマト作り グループホーム



野菜作りに詳しい入居者と一緒に苗植え。青い実が鈴なりになりました。「少し余分な実を取ったほうが甘くておいしいよ」と、笑顔で話してくれました。



トマトの実を育む様子

面会される皆様へのお願い 面会制限一部解除について (令和2年7月1日より)

コロナウィルス感染予防の為、短時間の面会時間を設けさせていただきます。つきましてはご利用者の体調や状況、感染予防の対応がございます。ご面会を希望される方は事前にみやこの苑までお問い合わせください。

みやこの苑: 0930-22-0231

次の方々は、令和元年7月から令和2年6月の間にみやこの苑に「香典返し」として「寄付下さった」ご家庭のうち、今年初盆を迎える方々です。故人の冥福を心からお祈り申し上げますとともに、「厚情」に対して厚くお礼申し上げます。(敬称略)

Table with columns: 故人, 住所, 寄付申込者. Lists names and addresses of donors and recipients.



皆様の善意による「寄付・ボランティアの皆様が本当にありがとうございました。(敬称略) 令和2年3月11日〜令和2年6月10日 ボランティア 法話・大尊寺 日曜大工・飯田順一 看板作成・椎木保俊

編集後記

今年の年末には3人目の孫が生まれます。おばあちゃん街道まっしぐらです。楽しい反面、歳を感じる毎日です。早くコロナが落ち着いて、楽しい日々が来ますように祈る今日の頃です。(猪八飛)

