



平成 28  
秋号

朝、夕の気温差が激しく体調管理が難しい季節になりました。  
今年は少し早いですが、もうインフルエンザも流行りだしているそうです。  
体調は崩されていませんか？

風邪に良い食材として緑黄色野菜、柑橘類があります。風邪をひくとビタミンを多く消耗します。この季節とても美味しいさつま芋は食物繊維だけでなく、ビタミンCも豊富です。また、ガン細胞の増殖を抑制すると言われるβ（ベータ）カロチン、糖質の代謝を助けるビタミンB<sub>1</sub>、「若返りのビタミン」と呼ばれているビタミンEなども、バランス良く含まれています。普段から積極的にバランスの摂れた食生活を心掛けて風邪ウイルスから身体を守りましょう！！

## 料理のご紹介

患者様・利用者様からも季節感を感じられると、好評なさつま芋ご飯の紹介をしたいと思います。

### ●調味料 (3人前) ●

米	1合 (150g)
もち米	60g
酒	9cc
塩	3.0g
さつま芋	20g

### ●簡単な作り方●

- ①米、もち米、酒、塩を入れる
- ②さつま芋は、一口大に切り蒸す  
※ゆがくと甘味が減ってしまいます
- ③炊き上がった米に②のさつま芋を  
形を崩さないように混ぜます



お好みにゴマ塩を振ってもおいしく頂けます。

# 無(減)農薬野菜

今年もさつま芋の収穫時期を迎え、ちびっこハウスの子ども達と一緒に芋ほりを行いました。今年は、新しく仲間入りしたちびっこハウスの子どもも多く、農家の方にコツを教わりながら、子ども達と一緒に芋ほりに挑みました。

土の中から大きなさつま芋と虫が出てきて子ども達も私達も大喜び、驚きながら大きなさつま芋を沢山収穫することができました。

