ごぼうの郷　通信　第５２号

平成２９年　３月１０日発行

移動パン屋さんレク

変装(?)した栄養士が
移動パン屋さんとして
利用者様のところへ・・・

皆さんパンを選ぶ目が
真剣ですね～

プリンレク

３Ｆ

シルバー美術展

風船で作った
今年の干支、酉！

保冷剤アート
中身は造花です

2/23～27まで開催されていた
シルバー美術展に出品しました！

今月のメニュー

今回ご紹介するメニューは「鶏肉の塩麹焼き」です。塩麹の効果でお肉がやわらかく、味もまろやかに。麹の力ってすごいですね。3/3のおやつにはひなあられと共に、同じく麹の旨みたっぷりの甘酒を提供いたします。（管理栄養士　中島）

麹(こうじ)は体に良いことが沢山！

- 塩をそのまま使う場合よりも料理のうまみやコクがアップする。
- 酵素の働きによって、ダイエットや美容(美肌や美白)、デトックス効果が期待できる。
- デトックス効果と同時に便秘改善にも効果が期待できる。
- 酵素の働きにより免疫力、抗菌力がアップする。

４月にお誕生日を迎える方

７日	せいりゅう６	Ｍさん（９３歳）
１３日	みさき１	Ｔさん（９５歳）
１７日	こぎく１０	Ｋさん（７６歳）
２４日	せいりゅう１	Ｓさん（９２歳）

お誕生日おめでとうございます。
これからもお元気で楽しくお過ごしください。

特別養護老人ホーム
ごぼうの郷