

2022年  
11月

# 通所リハビリ給食だより

だんだんと日も短くなり、秋の訪れを感じますね。  
 今月は10月開催のクレープ作りの様子をお届けします。

## 10月\*クレープ作り\*

10月17・18日にクレープ作りを開催しました。  
 今回もクレープ職人をお呼びして、出来立てを  
 召し上がっていただきました。

焼き始めた瞬間から甘くて  
 おいしそうな香りでいっぱいでした。



秋が旬の食材をふんだんに使用して  
 豪華な仕上がりになりました。

トッピングは栗・さつまいものレモン煮・柿  
 中にはかぼちゃムースが入っています。

## ～秋の食材を食べよう!!～

クレープ作りにも使用した、秋が旬の食材と  
 その特徴について紹介します。

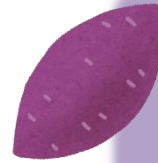
### 柿

1個に1日分のビタミンCが含まれています。  
 強い抗酸化作用があり、  
 身体の抵抗力を高めます。



### さつまいも

食物繊維・ビタミンCが豊富！  
 食物繊維は便秘改善の手助けや腸内環境を  
 良くする働きがあります。



### かぼちゃ

実の黄色や皮の緑色の色素成分である  
 $\beta$ カロテンは活性酸素を取り除き  
 老化・免疫力低下を抑える働きがあります。

