

2023年 9月

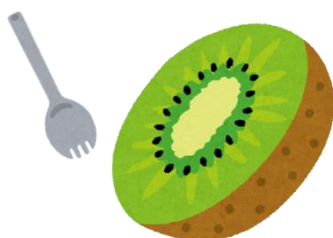
通所リハビリ給食だより

まだまだ暑い日が続いていますが、みなさん体調など崩していませんか？
夏の疲れがたまっている時こそ、しっかり食事を摂るようにしましょう。
今回は疲労回復にぴったりの果物、「キウイ」についてお話します。

9月1日はキウイの日

キュー（9）イ（1）の語呂合わせから制定されました。
キウイは豊富なビタミンC、食物繊維、葉酸など様々な栄養素が含まれています。また半分にカットしてスプーンで食べることができるため、手軽にビタミン類を補給をすることができます。

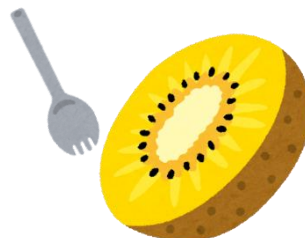
グリーンキウイ



食物繊維が豊富

たんぱく質の消化・吸収を
助けてくれる効果がゴールドより高い！

ゴールドキウイ



ビタミンCが豊富

ゴールドキウイ1個で、
1日に必要なビタミンCが摂れる♪

8月のおやつレクリエーションのご紹介

★和風サンデー作りを行いました★

《材料》

- ・抹茶寒天
- ・アイスクリーム
- ・こしあん
- ・みかん缶
- ・ホイップクリーム
- ・きな粉
- ・黒蜜



暑い日が続いているので、アイスクリームを取り入れてみました。
冷たくて美味しい、と皆さんから大変好評でした♡

9月のイベント食

18日（敬老の日）：赤飯

23日（秋分の日）：おはぎ