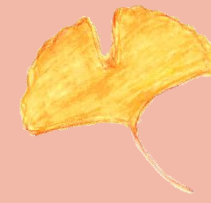


中山ちどい食事通信



令和7年秋号

秋の気配も次第に濃くなり、穏やかな好季節となってまいりました。
日ごとに深まる秋を楽しみつつ、健やかに過ごしてください。

さつまいもやかぼちゃ、きのこなど、おいしい秋の味覚がたくさん登場します。

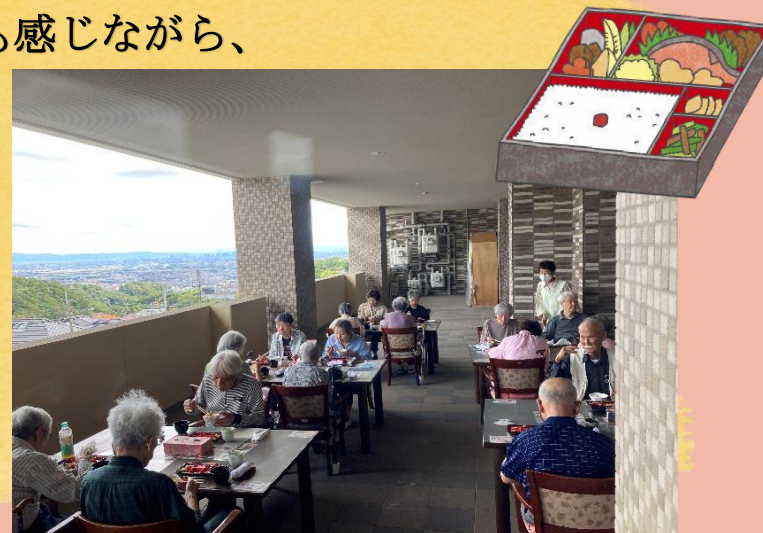
旬の食材をしっかり食べて、お風邪など召されませんようご自愛ください。



～秋風とともに彩り豊かな行楽弁当～

デイサービスでは、秋のさわやかな季節を感じていただこうと、ピロティにて「行楽弁当」を楽しみました。当日は少し風が強く肌寒さを感じる場面もありましたが、空は見事な秋晴れでした。色とりどりのお弁当には、秋の味覚がたっぷり。栗ご飯や季節の煮物など、目でも舌でも秋を感じていただけるように工夫しました。皆さま、ゆっくりと味わいながら、「栗がたくさん入っている」「秋らしい食材が入っているね」「昔、子どもとお弁当を作って外でこうやって食べた」と懐かしさも感じながら、

話されていました。秋空の下で風を感じながら、心もおなかも満たされる穏やかな時間となりました。



～ちどりクッキング「スイートポテト」～

9月30日、手作りのスイートポテトを作りました。

職員がさつまいもをこねたものをご入居者の方と形を作りました。

その後、オーブントースターで焼いて提供しました。

スイートポテトの形作りを楽しまれ、

「とってもおいしい」と喜ばれていました。



ご当地どんぶり「あぶら麩井」

毎月10日にご当地井と題して各地の郷土料理をお出ししています。10月は「あぶら麩井」です。宮城県の郷土料理で、まだ冷蔵技術がなかったころ、豆腐がすぐに傷んでしまうお盆に、宮城県北部登米地方にある豆腐店が考案したのが「あぶら麩」だそうです。このあぶら麩を具材と出汁で煮込み、卵でとじてご飯に乗せます。

ご入居者の方から「柔らかくて、食べやすかった」

「くせがなくて、優しい味」と好評でした。

