



去年より長い梅雨が終わり、ついに夏本番となりました！少し前まで朝晩は涼しかったのも、もはや幻と言わんばかりで酷暑が続ますが皆さまいかがお過ごしでしょうか。

暑すぎて食欲がわかないという日も多いでしょうが、そんな時こそ夏に負けない体を作っていくために、スタミナをつけて、**夏をノリノリに、乗り越えていきましょう!!**

タホ～フィリピンのおやつ～

中山ちどりで働くフィリピン出身の介護職員ジンさんに、現地で大人気のスイーツ「タホ」を紹介していただきました。

ジンさんによると、タホはフィリピンの暮らしに溶け込んでいる伝統的なデザートだそうです。「柔らかいお豆腐に、黒蜜のようなコクのあるシロップとタピオカを絡めて食べます。シンプルですがとても美味しく、現地では屋台でもよく売られている定番の味です」と笑顔で話してくれました。

【レシピ】2人分
絹ごし豆腐 150g
黒糖(または黒蜜) 大さじ2
水 大さじ2
タピオカ 大さじ1



中山ちどりに来て4年、今年見事に介護福祉士の国家資格を取得したジンさん

【作り方】

- ① 乾燥タピオカはゆでて、水にさらす。
- ② 耐熱皿に黒糖と水を入れて、電子レンジで1分半加熱する。
- ③ 豆腐を温める。(600w2分)
- ④ 温めた豆腐にタピオカをトッピングして、②の黒蜜をかけて出来上がり。

そうめん・かき氷のふるまい

7月3日、毎年恒例のそうめん・かき氷のふるまいを行いました。

今年のそうめんは定番の牛すきそうめんを提供、牛すきをたっぷりのせたそうめんは、食べても食べても牛肉が減らないと今年も大好評でした。

かき氷はイチゴ・抹茶シロップ、練乳、こしあんの中からご自身でカスタマイズしオリジナルのかき氷を作り楽しみました。ムース食の方には冷やししるこを準備し、全食形態の方に楽しんで頂きました。「来年も楽しみにしてるよ～」と笑顔で話され、大盛況でした。



食事レクリエーション～ケアハウス～

7月11日、ケアハウス合同の食事レクリエーションで「サンドイッチ作り」を行いました。ご入居者の皆さまには、ゆで卵を刻んでマヨネーズで和える作業から、パンへの具材はさみ、デザート用のバナナのカットや盛り付け、ホイップとチョコのトッピングまで、たくさんの工程をお手伝いいただきました。ふわふわのパンに具材がたっぷり詰まった特製サンドイッチは大好評！皆さま大満足で、お腹いっぱい、楽しい一時を過ごされました。

