



みずばしょう

12月号 (No. 49)



菊祭り見学に行ってきました
らいふつくば花畑では、一の矢神社で行われていました
菊祭りの見学にお出かけしてきました。十一月十三日は
もう寒い冬の訪れで、厚着をしての参加となりました。
とてもきれいで優雅に咲いているのが印象的でした。
秋の紅葉は、学園東大通りの両側がとてもきれいで、車
窓からも十分楽しめました。



いつも仲の良いご夫婦です



ここは万博記念公園です、紅葉が素敵です



恒例の出張寿司で皆様新鮮なお寿司を堪能

すっかりと定着してきました「出張寿司」です。毎回、新鮮なお寿司のネタに舌鼓みを打っております。



十二月の予定

十二月 十三日 (土) フラワーアレンジメント
 十二月 二十一日 (日) クリスマスパーティ
 十二月 三十一日 (水) 年越しそば



フードサービスだより

◆十二月の旬の野菜

■里芋の栄養

インドからインドシナを経て、古くは縄文時代にさかのぼり、日本にやってきました。実は稲よりも早かったんです。江戸時代まではいもといえはじゃが芋ではなく里芋だったのです。

里芋は茎の太ったもので株の中心に大きな親いもがあり、そこから子芋、孫芋ともづるしきが増えます。里芋は、芋類の中では一番カロリーが低く、食物繊維も豊富なので、ダイエット食品としても食べられます。ぬめり気は、ガラクトサンという糖質とタンパク質が結合したもので、コレステロールを取り除く効果があります。

栄養価 ビタミンB1、C、食物繊維、カルシウム、鉄、カリウム

効能 肥満予防、便秘予防、高血圧予防、疲労回復、消化促進、潰瘍防止、活力強化



【有料老人ホーム

らいふつくば花畑

入居者状況】

11月10日現在、空室1あり。