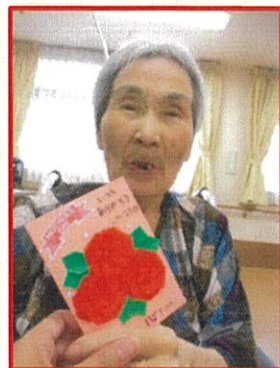


# 大当郎サービス

理学療法士1名が機能訓練をします  
 工作レクに力をいれています！  
 一緒に物づくりしませんか？ 

## 母の日

ささやかなカードをプレゼント！いつもありがとうございます♡



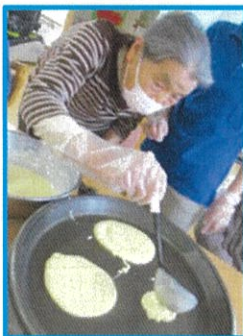
## パン教室

王道のあんぱん作り！  
 ペろりと完食です♪



## 食レク

バナナオムレット作り！  
 ふわふわ生地で生クリームとバナナは  
 最高です♪



## 様々なレク

物作りからゲームまで  
 様々なことをしています！



パズル



ドミノ倒しゲーム



貼り絵



陣地取りゲーム



カレンダー作り

今月お誕生日の方々ですおめでとうございます☆

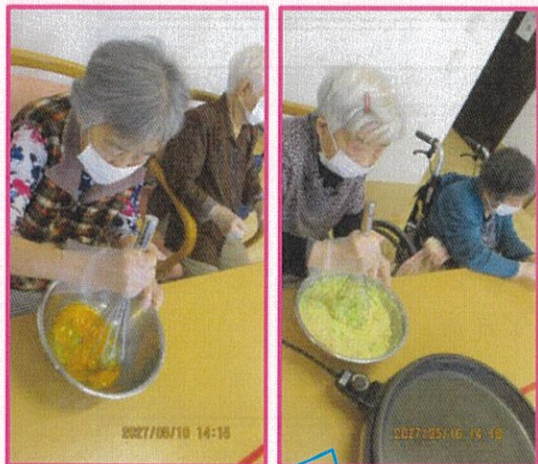


# 青塚デイサービス

18人までのデイサービスです  
10：30～15：40までの短時間なので  
ご希望の方はぜひ見学してみてください！  
理学療法士が常駐しています。

## 食レク お好み焼きを作りました！

「混ぜるのに力があるね」



「昔よく作ったわ〜」



「ひっくり返すのは難しいね」



「ソースが美味しいね」「焼きそばもいいけど、  
お好み焼きも美味しいね」とぺろりと完食！

# まほろばのお食事

「手作り」にこだわる  
「食材」にこだわる  
「味」にこだわる

5月5日(月)

端午の節句の特別食でした。黄飯、白身魚のフライ、南瓜煮、ささみと三つ葉の梅和えなどを提供しました。黄飯は、色や、甘みが何か分からず、不思議がる利用者様もいらっしゃいましたが、おいしいと好評でした。白身魚のフライは、少し硬かったとのご意見もいただきました。南瓜煮は、味がしっかりついていておいしかったとご好評いただきました。ささみと三つ葉の梅和えは、さっぱりしていておいしかった、と好評でした。

5月23日(金)

わかめとしらすの混ぜご飯、和風おろしハンバーグ、キャラメルケーキ、コーンスープなどを提供しました。わかめとしらすの混ぜご飯は、しらすがすごくおいしかったと好評でした。和風おろしハンバーグは、さっぱりしていておいしかった、キャラメルケーキは、甘くてよかった、コーンスープもおいしかったと全体的にご好評いただきました。



## 6月の特別食はコチラ！

6月11日(金)

- ・天ぷらの盛り合わせ
- ・筑前煮
- ・オクラとコーンのツナマヨ和え
- ・茶碗蒸し
- ・みかんゼリー
- ・すまし汁

エネルギー 720kcal  
たんぱく質 46.5g  
食塩相当量 2.1g

6月24日(火)

- ・鮭とわかめの混ぜご飯
- ・ささみの梅しそフライ
- ・じゃがいもとベーコンのカレーソテー
- ・ブロッコリーのごま和え
- ・クールゼリー
- ・コンソメスープ

エネルギー 577kcal  
たんぱく質 21.2g  
食塩相当量 2.1g

### ●6月旬の野菜

今回は6月に旬を迎える野菜を紹介します。

☆アスパラガス：ビタミンCやアスパラギン酸が含まれています。

☆トマト：夏野菜の王様のトマト。トマトに含まれる「リコピン」には抗酸化作用があり、老化や生活習慣病の予防に良いです。

☆なす：皮の紫色は「アントシアニン」で抗酸化作用があります。

ピーマン：ビタミンCが豊富で、熱に強いため加熱してもそのままの栄養を取り入れやすいです。

☆きゅうり：95%以上が水分で、カリウムが豊富です。

### ●梅の効能

梅は食中毒予防でおにぎりの中に入れるのは有名ですね。そんな梅ですが他にも優れているところが沢山あります。

有機酸が多く、疲労回復に有効なクエン酸、リンゴ酸、コハク酸などが含まれています。

他にも、みかんやりんごより豊富なミネラルが含まれており、カルシウムはりんごの4倍、鉄は6倍含まれています。マグネシウムや亜鉛も実は梅の実が多いのです！他にも梅は、カルシウムや鉄の吸収を促してくれます。

魚などと一緒に摂取すると良いですね。

