

オキドキ通信

八月号



臨時利用・振替利用 随時受付中!

デイケア利用時にお休みした場合、他の曜日に振替利用ができます。また、「ご家族様のご都合で、予定外に利用したい時など、臨時利用もできます。詳しくはオキドキにご連絡下さい（〇四二―五九六―〇一一）

ご当地グルメ

けいちゃん焼き（岐阜県）

『けいちゃん焼き』は、岐阜県飛騨地方に伝わる、鶏肉を味噌や醤油ベースのタレなどに漬け込み、キャベツや玉ねぎ、季節の野菜と炒めて食べる里山ならではの料理です。

もともとは、卵を産まなくなったニワトリを里山の貴重なタンパク源として調理して食べたのが始まり。身近な食材、調味料で手軽に調理できることから、今では地域のソウルフードとして定着しました。

平成28年8月24日(水)
昼食にご提供!



写真はあくまでイメージです。
提供するものとは異なります

夏の栄養補給には「甘酒」がおすすめ

甘酒といえば、寒いときに飲むとポカポカと体を温めてくれる、冬に飲むイメージですが、実は江戸時代には夏に飲まれていました。当時の人達は、暑い夏を乗り切るために「滋養強壮ドリンク」として甘酒を飲んでいたのでした。それはブドウ糖やアミノ酸、ビタミン類など豊富な栄養素が含まれているからです。甘酒に含まれるブドウ糖は点滴と同じ成分で、エネルギーに転化されやすく、現代でも「飲む点滴」と言われ、「夏バテ防止」「疲労回復」「美肌効果」があるそうです。また、最近では甘酒と豆乳を混ぜたドリンクが、美容と健康に良いということで人気になっています。

総務課より

利用料のお支払いは、毎月十五日までに
なっております。
尚、窓口でのお支払いは、年中無休、
午前九時から午後四時迄ですので、宜し
くお願い致します。

8月主な予定

- 8日(月) 体重測定
- ~12日(金) 冷やし中華
- 9日(火) お楽しみ献立
- 11日(木) レクリエーション
- 22日(月) 週間
- ~26日(金)
- 24日(水) ご当地グルメ
- 27日(土) オキドキ通所夏祭り
- 30日(火) セレクト食

夏の最強ドリンク「甘酒豆乳」

■材料(一人分)

- 甘酒(米麴) 二〇〇ml(※市販のもの)
- 無調整豆乳 二〇〇ml

■作り方

甘酒と無調整豆乳を1対1の割合で混ぜるだけです。

■アレンジ

きな粉、ココア、抹茶(小さじ一杯)を溶かして混ぜ風味アップ。
シナモン、すりごま、黒糖を混ぜても美味しいです。