

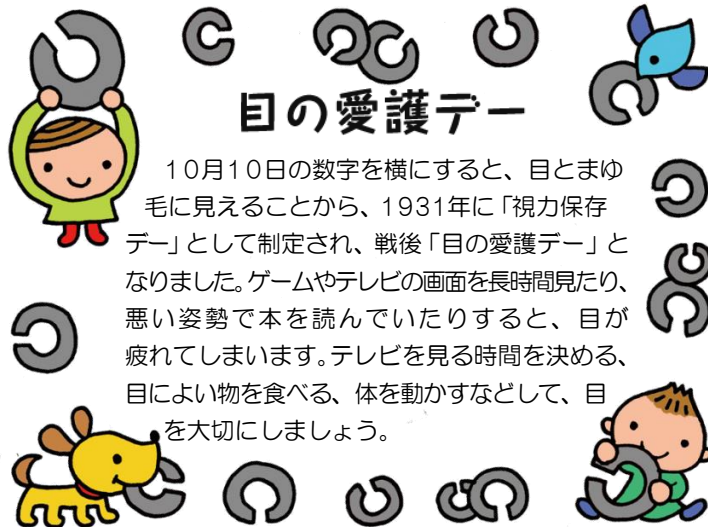


平成 28 年度 10 月発行 No.13

秋の澄んだ空に、ふんわりとイワシ雲が浮かんでいます。やわらかな日差しが秋の深まりを感じさせる今日この頃。きれいな紅葉がみられるのもあと少しのようです。

10 月は衣替えの月。気温によって衣服を調節して、元気に過ごしたいですね。肌寒い日は、薄手の服を重ね着することにより服と服の間に空気の層を作るので体を温かく保ってくれます。しかし、必要以上にたくさんの服を着ると、せっかくできた層がつぶれてしまいます。朝夕と日中の気温差を気持ちよく乗り切るためにも、2~3 枚の薄手の洋服で上手に体温調節を心がけたいですね。

すずらんルーム 0967-34-9026



目の愛護デー

10月10日の数字を横にすると、目とまゆ毛に見えることから、1931年に「視力保存デー」として制定され、戦後「目の愛護デー」となりました。ゲームやテレビの画面を長時間見たり、悪い姿勢で本を読んでいたりと、目が疲れてしまいます。テレビを見る時間を決め、目によい物を食べる、体を動かすなどして、目を大切にしましょう。

読書週間

10月27日~11月9日は「読書週間」です。初日の27日を「文字・活字文化の日」といいます。本屋さんや図書館にでかけてたくさんの本に触れ、親子で読みたい絵本を選んだりするなどして、本に興味を持つきっかけが出来ればと思います。ご家庭でも絵本の読み聞かせをすることにより、コミュニケーションが深まり、楽しみながら想像力を豊かにすることができます。この機会に、親子で『読書の秋』を楽しまれてみてはいかがでしょうか。



〈読書の秋に！ 簡単レシピ〉

人参は、多くのβ-カロチンを含み目にいい野菜です。β-カロチンは、目の粘膜や網膜を健康に保つ働きがあり、疲れ目や目の乾燥を防ぐのにも役立つといわれています。

〈にんじんしりしりの作り方〉

— 材料 —

・人参…2本 ・ツナ缶…1缶 ・卵…1個 ・白ゴマ…小さじ1 ・油…適量 ・白だし…大さじ1

— 作り方 —

- ① スライサーで人参をすります。
- ② フライパンに油を多めにひいて、弱火で人参をしんなりするまで炒めます。
- ③ しんなりしたら、ツナと白だしを入れて軽く混ぜ合わせます。
- ④ ③をフライパンの中央に寄せて、上から溶き卵を掛けます。強火にして卵が固まってきたら、菜箸でほぐすように炒めます。
- ⑤ 器に盛り付けて、お好みで白ゴマをかけたら完成です。

☆β-カロチンは油に溶けやすく、一緒に食べることで吸収率がアップします。また熱を加えることにより甘みが増し美味しく食べることができます。にんじんしりしりは、人参の美味しさと栄養を引き出した料理です。秋から冬にかけて人参が美味しくなる季節。おすすめの一品です。

にんじんしりしりは、
沖縄の郷土料理です。

