

11月の予定

- 一泊旅行(10/31~1日)
- 体重測定(4日)
- 精神科医来診(11日)(25日)
- 内科医来診(12日)
- 総合防災訓練(19日)
- ほし班切手納品(22日)

藤の実

2019年11月号

学 園 だ よ り



そら班切手納品



9月27日(金)そら班の切手納品代替外出でズーラシアに行ってきました。レストランで昼食をとった後、園内の散策を楽しみました!



運動会

10月4日(金)に運動会が開催されました！館内に響き渡る大声援の下、皆さん、各競技に練習以上の力を発揮されておりました。大熱戦の結果、今年度は、紅組が白組を下し、見事優勝となりました！！



栄養士のお話

ブロッコリーがこれから旬を迎えます。豊富な栄養を逃さず、より多く摂るためには、茹でるよりも電子レンジで調理したり、茹で汁ごとスープや煮込みにしたりして、汁ごと食すのがおすすめです。

〈ブロッコリーと卵のマヨネーズ炒め〉
 ①好みのかたさにしたブロッコリー2分の1株分をマヨネーズ大きじ2で炒める。
 ②卵2ケとマヨネーズ小さじ2、鶏がらスープの素小さじ2分の1をまぜ、①のフライパンに加え、炒めあわせて、できあがり。
 彩りよく、味もよく、箸が進む一品です。是非おためし下さい。



今月のひょうたん

みなさんこんにちは！今回は私の趣味についてお話したいと思います。
 私は家でまったりすることも好きですが、旅行など出掛けることが大好きです。休みの日は遠出をしてリフレッシュしています。

車を運転する事も好きなので、去年の今頃は下道で12時間以上かけて大阪に行きました。新幹線で行った方が断然早く楽ですが、周りの知り合いでも下道で行った人はいなかったの、挑戦しました！いざ行くと、名古屋からなかなか抜けられず、まだ続くのか！という感じだったり、どこから関西弁になるのか気になり、途中から通る道のコンビニニ全て寄ったり・・・、過酷ですが楽しい旅になりました。(笑)

また、旅先でのご飯も楽しみの一つです。食べた事がないものにチャレンジするようにしています。ちなみにフィリピンで食べたバロットは見た目も味も一番忘れられません。これからももっといろいろな所に行って、たくさん挑戦していきたいと思っています。

国内・海外旅行での思い出話もたくさんあるので、気になる方は是非聞いて下さい！(笑) (千田優夏)

次回は関隆一課長補佐です

