

3月の予定
駅伝大会 5日(金) 家族懇談会 12日(金)

内科 9日(火)
にじ班・ほし班

精神科
15日(月) つき班
22日(月) ほし班

藤の実
2021年3月号

学園だより



わくわくアート風景



栄養士のお話



豆乳で作るホワイトソースをご紹介します

- ①鍋に豆乳200mlとふるった小麦粉大さじ1を入れ泡立て器でよく混ぜる
- ②顆粒コンソメ小さじ1を加え火をつける。(ここで“お好みで”バター10gを入れると風味が出ます)
- ③混ぜながら弱火にかけ好みのかたさになったら火をとめてできあがり

はじめはさらさらですが数分でとろみがつきます。
炒めご飯に豆乳ホワイトソース・チーズをのせて焼いた
ドリアは如何でしょうか？



簡単でヘルシー美味しい♪ ホワイトソースを是非



今月のひとりごと



先日「今月のひとりごとを書いてください」とお話を頂き何を書こうかと悩みました。
そこで自信を持ってお話できる私の自慢話にお付き合い頂こうと思います。(おそらく自慢話が一番スラスラ書けますので 笑)

私は学生時代、柔道・相撲・ウェイトリフティングとパワフルなスポーツばかりやってきました。

その中でもウェイトリフティングは高校2年生の時に山梨県内で一応いい成績を残せて、上級生に混じって全国選抜大会に出場できました。

その後、怪我をきっかけに選手としては早々に引退し、セコンドとして選手をサポートする側になりましたが、仲間達と共に全国制覇を経験することもできました。

当時の恩師は2016リオオリンピックにて男子監督をされていた方です。すごい方の元で競技できたことは今でも誇りです。



藤の実学園に入職し半年になります。

藤の実学園の緑の下の力持ちになれるよう日々精進してまいります。

後藤 利徳



いよいよ今年度も残りわずかとなりました。
掲載しきれていない素敵な写真がまだまだありますので、
3月のカレンダーにしてみました！
いすゞのXmasケーキ、小旅行、工賃支払い、七夕の風景です。

日

月

火

水

木

金

土



綺麗にするぞ～！

皆でがんばってます！

通常プログラム

毎週金曜日の掃除風景です。
掃除機や雑巾がけ・掃き掃除など、各班手分けをして掃除に取り組んでいます！

