



あったか食事だより



10月になり、朝晩の空気がひんやりとし、すっかり秋めいてきました。

秋といえば、スポーツの秋といわれますが、気候も涼しくなると運動しやすくない、また気温が下がると基礎代謝も向上します。実りの秋、食欲の秋といわれるように、様々な食べ物が収穫時期を迎えます。たくさん食べて、体を動かして、気温の変化にも負けない身体を作りましょう！

～今月の行事食～

スポーツの日は

いなり寿司を提供しました！

皆さんあっという間に食べていました！



10月6日はお月見でした！

満月をイメージして目玉焼きをのせた
お月見十ポリタンを提供しました！



今月のあったかカフェ ～栗のあんみつ～



栗・さつまいも・
みかん・寒天と
秋の旬の食材を使
用しました！



旬の栗を使ったあんみつを
召し上がって頂きました。



あんみつはお好きな方が多く、
いつも以上に大好評でした！