

結女だより

2016年9月1日発行

©企業組合ワーカーズ・コレクティブ結女

西東京市泉町3-15-28

電話042-425-3800



まだまだ残暑が厳しいです。体調管理に注意しましょう。

食中毒を防ぐ

蒸し暑い日が続いています。食中毒を防ぐための基本は細菌を『付けない・増やさない・殺す』の3つです。

★調理前に必ず手を洗うこと。肉や魚を触った後も手を洗いましょう。まな板・たわしにも注意が必要です。

★火を通すようにしましょう。

★なるべく早めに食べましょう。保存するときは冷蔵庫で。食品管理に注意しながら、しっかり栄養を取り、体調を整えましょう。

レモネードカフェ (認知症カフェ) 開催

9月24日(土) 12時15分～

ランチ 650円(コーヒー・デザート付)

場所 結女ランチルーム

食事を楽しみながら問題解決しましょう。包括支援センターや専門家の協力も得られます。お一人でも、ご家族と一緒にどうぞ。お気軽にご参加ください。

《オリンピック》

8月5日から2週間にわたって行われていたオリンピック、みなさんはご覧になったでしょうか。

日本の選手たちの活躍に、ハラハラドキドキの毎日でした。

夏季オリンピックは西暦で4の倍数の年、冬季オリンピックはそこから2年ずらして開催されます。第1回は1896年(アテネ大会)で、今年の大회는31回です。206の国と地域から、11,000人以上の選手が参加しているそうです。体操女子とトランポリンには、西東京市出身の選手もいました。

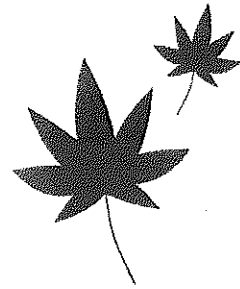
4年後の2020年は東京で行われます。どのような大会になるのでしょうか。

今から楽しみですね。



〔ひとことコラム〕

お昼ご飯を食べながら出てきた話を
少しご紹介します。



施設のお祭りで、焼きそばとたこ焼きを作りました。日頃家では食べないという方が多く、とても喜ばれました。
どこか懐かしく、昔、縁日で食べた記憶が思い出されたのでしょうか。

メニューの中に海老フライがあります。人気の一品です。
海老の背ワタと殻を取り、切り目を入れ伸ばし、粉、卵、パン粉の順につけ、油で揚げて、お届けしております。私も大好きなメニューの一つです。
揚げ油がとても良いので、安心して召し上がっていただけたらと思っています。

結女では熱い鍋を持ったりするので、ミトンが大量に必要です。時々、何人かで作っていますが、そろそろ涼しくなってきたのでミシンを出して作ろうかなーと思うこの頃です。

デイサービスでは、緑のカーテンとしてゴーヤを2階で育てています。
8月の終わり頃には大きくなり、収穫したものをいただいて、料理に使用しました。



◎ 残暑が厳しいです。体調管理に気をつけましょう。

日	月	火	水	木	金	土
						
4	★誕生会★ ・ 棒々鶏 ・ 煮物 ・ おひたし	6 ・ 煮魚 ・ 麻婆南京 ・ おひたし	7 ★誕生会★ ・ 茄子の挟み揚げ ・ 煮物 ・ 酢味噌和え	8 ・ 焼魚 ・ 回鍋肉 ・ 酢の物	9 ★誕生会★ ・ スパニッシュオムツツ ・ ひじきの煮物 ・ おひたし	3 ・ 魚のホイル焼 ・ 煮物 ・ おひたし
お休	お休	お休	お休	お休	お休	お休
11	12 ・ カニ玉 ・ 五目きんぴら ・ おひたし	13 ・ 鶏のハーブ焼 ・ 煮物 ・ 酢味噌和え	14 ・ 焼魚 ・ チヤプチェ ・ 南瓜の煮物	15 ・ イタリアンハンバーグ ・ 煮物 ・ 胡麻酢和え	16 ・ コックとカジキのフライ ・ 切干大根の煮物 ・ おひたし	17 ・ 豚肉の生姜焼 ・ 野菜炒め ・ ポテトサラダ
お休	お休	お休	お休	お休	お休	お休
18	19 敬老の日 ・ 天麩羅 ・ 基若布の煮物 ・ 胡麻和え	20 ・ 魚の味噌マヨ焼 ・ 煮物 ・ おひたし	21 ・ 鶏の照焼 ・ じゃが芋の炒め煮 ・ 酢の物	22 秋分の日 ・ ポークピカタ ・ 煮物 ・ おひたし	23 ・ 栗ご飯 ・ 焼魚 ・ 筑前煮 ・ 酢の物 ・ プリン	24 ・ ミートローフ ・ 煮物 ・ 人参サラダ
お休	お休	お休	お休	お休	お休	お休
25	26 ・ 焼魚 ・ ミートグラタン ・ おひたし	27 ・ 八宝菜 ・ パスタサラダ ・ 胡麻和え	28 ・ 豚肉の葱味噌焼 ・ 煮物 ・ おひたし	29 ・ 煮魚 ・ 卵と春雨の炒めもの ・ おひたし	30 ・ ミートボールの酢豚 ・ ジヤーマンポテト ・ おひたし	

* 日頃、お気づきの点があれば、おっしゃってください。対応もご相談に応じます。