



お誕生日会



令和7年 10月号 ほ の ぼ の

グループホーム 松花園

〒729-3431
広島県府中市上下町上下
851番地1
TEL
0 8 4 7-6 2-8 3 2 2
FAX
0 8 4 7-6 2-8 3 2 3

広報部
西宮・柿本



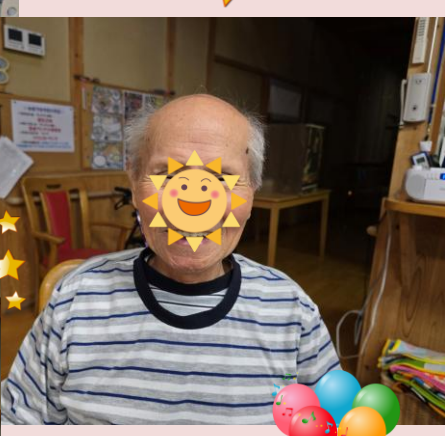
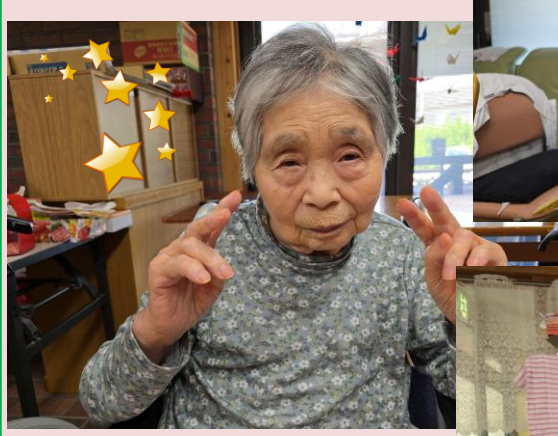
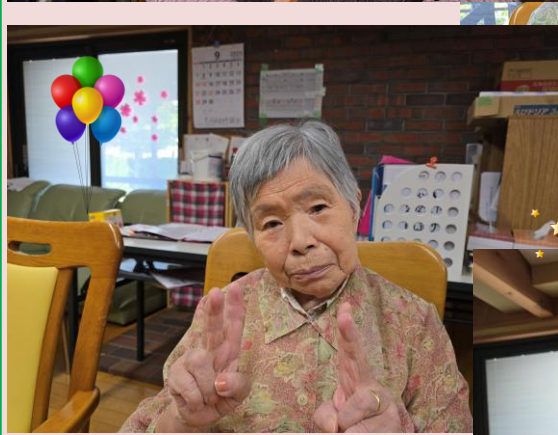
株式会社ディア・レスト福山
〒720-1132
広島県福山市駅家町
大字倉光148番地

梅雨のような雨が続く日々から朝晩の寒暖差を感じ、いよいよ本格的な秋の訪れとなりました。

皆さんは何の秋を満喫してお過ごしでしょうか。秋と言えば稲刈りの風景や紅葉など、思い浮かびますが、店頭には秋の食材を使った商品がズラリと並んでいます。甘みやホクホク感が魅力の栗やかぼちゃ、サツマイモが代表的な所でしょうか。栗は茹で栗や栗ご飯をはじめモンブランなどのスイーツ系で頂くことが多いですが、古くは戦国時代に保存食として重宝されていたと言われています。炭水化物が豊富でエネルギー源になり易く、ビタミンCやカリウムも含まれます。一方かぼちゃは冬至やハロウィンの象徴ですが、サツマイモも同様に煮物、スープ、てんぷらやサラダからケーキやプリンにも幅広く使われ、和洋両方で活躍する食材として定着しています。βカロテンが豊富で食物繊維も多く栄養バランスを整えるのに役立ちます。また、かぼちゃはインテリアとしても活躍しています。秋を彩る癒しトリオで、心もお腹もほっこり温まりたいですね。

インフルエンザをはじめとする流行性感染症も気になる季節ですので、どうぞご自愛ください。

お誕生日会





敬老の日
カラオケ大会



