

おみごと! 友愛便り

202012.17 発行
麻績村社会福祉協議会

令和2年度2回目の友愛弁当をお届けします。
新型インフルエンザコロナウイルス(COVID-19)に負けない、フレイルにならない食事。

丈夫な細胞・血管を作るためにも肉や魚を食べることが大切です。更にご飯と一緒に食べると栄養素も取り込みやすくなります。

『おいしく、楽しく食べる』

本日もボランティア一同、心を込めて作ったお弁当です。どうぞお召し上がりください。

おやつだって

おやつは空腹を満たすだけでなく、不足している栄養素を補ったり、楽しみの時間となります。作るのが面倒であれば、不足しがちなたんぱく質が効率よく摂れるカステラがお勧めです。
カステラは他のお菓子に比べて脂質が少なく、糖質が多く含まれますが、この糖質は血糖値を緩やかに保ってくれるので、体に優しい働きをしてくれます。



からだ修復おやつ簡単レシピ

『豆腐団子』

材料

白玉粉 100g

絹ごし豆腐 120g

ゆであずき缶詰 120g

すりごま 小さじ1

むぎっ子より

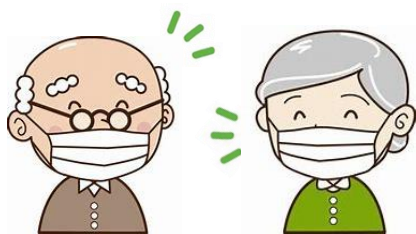


作り方

① ボウルに白玉粉と絹ごし豆腐を入れて混ぜ合わせ、耳たぶ程度の硬さに練る。二十等分くらいにし、丸めて中央をくぼませます。

② 沸騰した湯でゆでて、浮き上がってきたら冷水にとります。水気を切って器に盛り茹で小豆やすりごまをかけてできあがり。

茹で小豆の代わりにきな粉に砂糖を混ぜたものをかけても美味しいですよ。



私たちが作っています (^ ^ *)



介護保険・介護予防・福祉サービス
ボランティア・地域福祉など
日頃気になること
何かお困りのことがありましたら、
お気軽にご相談下さい。

麻績村社会福祉協議会

67-3009

もの作りボランティアさんより3本のお花をお届けします。
感謝・希望・みんなと一緒に!

