

令和4年度2回目の友愛弁当をお届けします。

「食事はいつも同じ時間に食べる」

体の中にある時計「体内時計」は朝起きてカーテンを開けた時からリセットされ一日がスタートします。

もう一つ大事なのが食事です。出来るだけ毎朝

同じ時間に朝食が摂れるといいですね。

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。



キウイフルーツなら、半分に切ってすくうだけ。

10種類の栄養素がぎっしり。



朝いち簡単レシピ

『キウイのツナサラダ』

材料

キウイフルーツ 1個

きゅうり 1本

ツナ缶 1缶

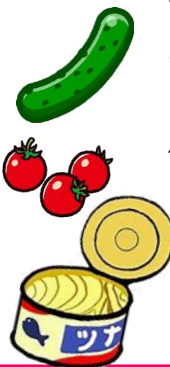
ミニトマト 2個

ドレッシング材料

ツナ缶オイル 全量

レモン汁 大きじ1/2

塩・コショウ 少々



- ① キウイは皮を剥き、縦に4等分、さらに斜めに2等分に切る
- ② きゅうりはキウイと大きさを合わせて乱切りにし、ミニトマトは縦4等分に切る。
- ③ ①と②とツナを軽く混ぜ皿に盛る。ドレッシングの材料を混ぜ合わせ③にかけて出来上がり。

良くかんで食べると  
認知症予防にもなりますよ

むぎっ子より



もの作りボランティアさんから、マスク掛けのプレゼントです。



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んな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。

