



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。寒さも厳しく体調も崩しやすい時期です。体調管理十分に注意していただきたいと思います。

明けまして
おめでとう
ございます



大代のジャンボ干支
を見に行ったよ！



一等は嬉しいね！



みんなとゲーム 楽しいよ～



みなさん、トロフィーを持ってニッコリ(^^)v

富士山！年賀状！ みんなで作りました。



にこにこです♪



頑張ったよ♪



みんなのお楽しみ

毎日食べたい「縁がわごはん」



健康にまつわるおもしろクイズ

認知症に一番効果があるといわれる食べ物はどれでしょうか？

- ①ジャガイモ ②豆腐 ③青魚

答えは一番下へ↓



今月のおやつレシピは『白玉ぜんざい』

材料 (2人分)

☆ 白玉粉	50g
☆ 水	50g
☆ 小豆缶	1缶
☆ 水	小豆缶と同量
☆ 塩	少々



作り方

- ① 白玉粉と水50gをこねてまとめる。耳たぶくらいの硬さになるようにし、1センチくらいの丸にし真ん中を少しへこませる。
- ② 沸騰した鍋に白玉粉団子を入れ、浮いてきたら引き上げ冷水で冷やす。
- ③ 小豆缶と同量の水、塩を鍋に入れ一煮立ちしたら、白玉団子を入れたお椀に盛り出されり。

答え ③青魚

青魚に含まれているDHAやEPAは記憶力の低下を抑え認知症の予防になると言われています。アメリカの研究で青魚を食べている高齢者の脳は萎縮の度合いが少なく認知機能も正常に動いていたとのこと。また、青魚にはカルシウムも含まれていて骨粗しょう症の防止にも効果的です。

