

曜日	月	火	水	木	金	土	日
空き 情報	○	△	◎	○	○	△	お休み

秋の行楽！！ コスモス畑&うどん♪♪

今年も枚方市穂谷のコスモス畑に出かけました。
車で30分ほど走ると、緑が多く、のどかな景色が広がります。コスモス畑が見えてくると、皆さん目がキラキラと光り「わー！！」「きれい！」とお声があがりました。
お花摘みもできるので、みなさん真剣にお花を選んでおられました。
昼食はおうどん屋さんでいただきました。お花を選んでいる時よりも、メニューを選ぶ目の方が真剣に見えたような・・・。
今回は良いショットがたくさん撮れました！写真、盛りだくさんでお送りします！！



仲良しですね♪



お花大好き♡



写真撮ってー！



「美味しかったー♪」



「はいっ！！ポーズ！！」



カレーうどん！



おいしいでー♪♪



*** 健康マメ知識 ***

「柿が赤くなれば、医者が青くなる！」

☆柿はどこから来たの？

昔話などにもよく登場する「柿」。日本人にとってはなじみの深い果物といえます。古来から日本にあり日本原産のようなイメージですが、元々は古代に中国から伝わったとされています。

☆柿の栄養

柿には主なものとして**ビタミンC**や**ビタミンA**、**カロテン**、**タンニン**、**カリウム**などの栄養素と**アルコールデヒドゲナーゼ**という酵素が含まれています。

- ① **ビタミンC** = 抗酸化作用や抗老化作用、粘膜細胞を丈夫にし**抵抗力を高める作用**、**コレステロールの減少**、**高血圧や糖尿病の予防**、**肌のシミやくすみの改善**など様々な効能が認められています。
柿にはこの**ビタミンC**が100g中70mgも含まれており、果物の中でもトップクラスといえます。
- ② **ビタミンA** = **皮膚や粘膜を強化する作用**や**病気への抵抗力を高める作用**があります。豊富に含まれる**ビタミンC**とともに摂取することで**免疫力の向上**が期待できます。
- ③ **カロテン** = 柿に含まれているカロテンの8割ほどは**βクリプトキサンチン**といわれるもので、**ガン予防効果**があるといわれており、柿の品種によっては温州みかんに匹敵するほど多く含まれているものも見つかっています。
- ④ **カリウム** = 体内の**余分な塩分を排出**する働きがあります。余分な塩分を排出することで**水分代謝が良くなり利尿作用も高まる**ために**むくみが改善**されます。また、柿には**ナトリウム**が少ないため、**タンニン同様高血圧を改善する効果**が期待されます。

☆柿は食べ方に注意！！

- ◆ **空腹時などに腹痛をおこす**こともあります。**イモ類(特にサツマイモ)**などといっしょに食べないようにしましょう。
- ◆ **熱っぽい体を冷やす性質**も持っています。**冷え性の人**などは**控えめ**にしたほうが良いでしょう。

☆おいしい柿の選び方

4枚のヘタが隙間なく果実に張り付くようについているものを選びましょう。果実の色は全体に濃いオレンジ色。色むらがなくヘタのへりまで均等に色づいているものが良いです。形はいびつでなく整っているものを選びます。実際に手に取って見て、スッシリと重みを感じるものを選びましょう。

		11月の献立																																																											
		月	火	水	木	金	土																																																						
1	ご飯 野菜ハンバーグ ほうれん草のごま和え もやしの味噌汁 西洋なし缶	2	おにぎり 山菜うどん 根菜煮 手作り卵豆腐	3	カレーライス 漬物(福神・らっきよ) サラダ キウイ・マンゴー	4	ご飯 秋刀魚の有馬煮 小松菜のピーナツ和え 煮豆 絹揚げの味噌汁	5	ご飯 特製ミートローフ風 ひじきの炒め煮 キャベツの味噌汁 ミルク寒天とフルーツ	6	ご飯 特製ビビンバ かにシチューマイ サラダ 里芋の味噌汁	7	ご飯 カツとじ 小松菜の豆乳和え とろろ昆布と花麩の清汁 柚子ゼリー	8	ご飯 擬製豆腐 炒り煮 スパサラダ おくら味噌汁	9	ご飯 ホワイリバーの揚げ物 うまい菜の和え物 麩の味噌汁 煮豆(とうろく豆)	10	ご飯 鶏肉の柚子茶煮 マヨサラダ 青梗菜の煮浸し 素麺の味噌汁	11	ご飯 ねぎとろ井 利休煮 大根の清汁 西洋なし缶	12	ご飯 三色稲荷の炊き合わせ 胡瓜とチリメンの甘酢和え ひじきの炒り煮 椎茸の味噌汁	13	ご飯 さつま芋ご飯 鶏のねぎ焼き 柚子生酢 白菜の味噌汁 手作りアセロラゼリー	14	ご飯 香りおにぎり とろろそば いんげんのごま和え 白桃缶	15	ご飯 特製おからハンバーグ 白菜の和え物 煮物 きのこの味噌汁	16	ご飯 他人井 ひじきの炒り煮 マカロニサラダ うまい菜の味噌汁	17	ご飯 白身魚フライ 根菜煮 サラダ 大根の味噌汁	18	ご飯 豚の和風炒め 白菜の煮浸し 手作り卵豆腐 うまい菜の味噌汁	19	ご飯 鶏の煮付け 蓮根の炒め生酢 白ナンのピーナツ和え 大根と大根葉の赤だし	20	ご飯 鰯の揚げ物 大豆煮 胡瓜とシラスのごま酢 きのこの味噌汁	21	ポークカレー 漬物(福神・らっきよ) サラダ ヨーグルト(イチゴソース)	22	ご飯 塩焼き(シマホッケ) ぐる煮(高知県郷土料理) 小松菜の香味和え 素麺の味噌汁	23	ご飯 鶏の煮付け 蓮根の炒め生酢 白ナンのピーナツ和え 大根と大根葉の赤だし	24	ご飯 鶏子り 白菜の煮浸し 南瓜の味噌汁 胡瓜の浅漬け風	25	ご飯 海鮮お好み焼き アスパラの和え物 しめじの味噌汁 みかん	26	ご飯 鶏のグリル 小松菜の煮浸し サラダ 大根の味噌汁	27	ご飯 鰯の揚げ物 大豆煮 胡瓜とシラスのごま酢 きのこの味噌汁	28	ご飯 鰯の揚げ物 大豆煮 胡瓜とシラスのごま酢 きのこの味噌汁	29	ご飯 鰯の揚げ物 大豆煮 胡瓜とシラスのごま酢 きのこの味噌汁	30	ご飯 鰯の揚げ物 大豆煮 胡瓜とシラスのごま酢 きのこの味噌汁	31	ご飯 鰯の揚げ物 大豆煮 胡瓜とシラスのごま酢 きのこの味噌汁

