Casa便り

社会福祉法人 明光会　Casa Shimizu　　～10月号～　令和7年9月20日

朝夕の空気がすっかり秋めいてきました。施設の木々も少しずつ色づき始め、落ち葉を踏みしめる音に季節の移ろいを感じる毎日です。施設内では、どんぐりや落ち葉を見つけては子どもたちが嬉しそうに見せてくれ、自然の中での発見を楽しんでいる様子に私たちの顔もほころびます。
朝夕の寒暖差が大きくなってまいりました。皆様どうぞ体調管理に気をつけながら、お過ごしください。

社会福祉法人 明光会　理事長 寺田千尋

かき氷はじめました

毎年夏の恒例で、かき氷提供サービスを行っています。今年はかき氷機をグレードアップしていろいろな味、いろいろな色のかき氷をつくり、皆様に楽しんで食べて頂きました。

10 月の健康コラム

～夏の朝ごはんの重要性～

高温多湿の日本の夏は、自律神経が乱れやすく、**だるさ・食欲低下・疲労感**を引き起こします。そんなとき、朝ごはんは 1 日のエネルギー源として非常に大切です。
とくに、夜の間に下がった体温を上げ、脳と内臓のスイッチを入れる役割を担っています。

- 午前中からだるい・眠い
- 集中力が続かない
- 冷房でさらに体が冷える
- 昼食後にドカ食いして胃がもたれる
- 夜の睡眠リズムが乱れる

「夏バテかな？」と思う不調は、**朝の食事習慣**と関係していることもあります。

【朝ごはんが体に与える良い影響】

- **体温上昇** → 基礎代謝アップでだるさ軽減
- **腸の働きが活発に** → 自律神経の安定に役立つ
- **血糖値を安定** → イライラや集中力低下を防ぐ

朝に適切な栄養を摂ることで、**夏特有のだるさや疲労感**を和らげる効果が期待できます。

【食欲がない朝におすすめのメニュー】

- 冷たいより「温かい」汁物（味噌汁・中華スープなど）
- おにぎり 1 個と具沢山の味噌汁
- ヨーグルト+バナナ+少しの蜂蜜
- 雑炊や卵かけご飯など、消化の良いメニュー

無理に食べる必要はありませんが、**一口からでも何か口にする**ことが大事です。

本部献立紹介

【みそかんぷら】

福島県の一部の地域では馬鈴薯のことを「かんぷら」とよび、
皮付きのまま味噌や砂糖、みりんなどと炒めて作るのが「みそかんぷら」です。

【材料（4 人分）】

小粒の馬鈴薯	10～12 個
油	大さじ 3
砂糖	大さじ 2
味噌	大さじ 3
みりん	大さじ 2

【作り方】

1 馬鈴薯はタワシできれいに洗う。
2 鍋に油を入れ、馬鈴薯を皮がしんなりするまで炒める。
3 2.にひたひたの水をいれて蓋をし、中火にして柔らかくなるまで煮る。
（ほとんど水気がなくなるまで）
4 柔らかくなった馬鈴薯に、砂糖、みりん、味噌をいれてからめるように仕上げる。

行事予定

〇10 月の予定
30 日　ハロウィンイベント

虐待通報・苦情受付

8 月の通報は 0 件です

各種お問い合わせ
054－340－6005
担当者：櫻井慎也
ホームページあります！
明光会　静岡　クリック！