citta 便り

社会福祉法人 明光会　citta　～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まいりました。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、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む姿に、私たちも思わず笑みがこぼれます。 朝晩の寒暖差が大きくなってまいりましたので、皆さまどうぞ体調管理にお気をつけて、健やかにお過ごしください。

社会福祉法人 明光会　理事長 寺田千尋

大人気のカラオケ大会♪アンパンマンの曲が人気でした。

図書館で絵本を読みました。

まだまだ汗ばむ季節では
ありますが、少しずつ秋の訪れを感じ
こんがりと焼けた子どもたちの顔に
このひと夏の成長を感じているこの頃。
季節はだんだんと秋に近づいてきました。

粘土でパイナップルをつくりました。

電車を見に行きました。

安倍ごころへおでかけして
魚を見たり遊具で遊びました。

夏祭りの輪投げを楽しみました☆

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

○ 10/25
み・て・たハロウィンイベント
(レキシア鷹匠 5F)

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 054－270－7103
担当者：富田 浩子
ホームページあります！
明光会 静岡 クリック！