

のぎく だより 10月

“今日は何の日(10/1)? ~ 日本酒の日 ~”

十二支の10番目の「酉」という字が酒や酒つぼを意味すること、以前は酒造年度が10月1日から始まっていたことなどにちなみ、制定されました。お酒には季節に合わせてさまざまな味があり、秋には月見酒などが楽しめます。

【クイズ】

おめでたい席で飲まれるお酒を何というでしょうか?

①利き酒 ②祝い酒 ③はしご酒 **答え2**

日本酒で古米もおいしく

米をといで水加減をしたあと、古米2合につき小さじ2~3の日本酒を加えると、アルコール分が古米のにおいを和らげ、糖分が甘みを与えてふっくらとおいしく炊きあがります。



“今日は何の日(10/7)? ~ おなかを大切にする日 ~”

夏から秋にかけての季節の変わり目は気温が下がるため、おなかが冷えて腸の動きに支障がでやすくなります。

おなかを冷やさない方法

おなかが冷えると便秘や下痢になりやすいだけでなく、免疫細胞の働きが鈍くなり、感染症にかかりやすくなります。おなかを冷やさない対策をしていきましょう。

- 体を温めるものを食べる…ニンニクや加熱したショウガ※1
発酵食品など
- 体を温めるものを飲む…白湯、ほうじ茶、ショウガ湯
ココアなど※2
- タンパク質を取る…卵、肉類、豆類など
- 腹巻やひざ掛け、湯たんぽなどを使う
- 温かい湯に浸かる(湯冷めに注意)

※1 生のショウガは体を冷やす効果があるので注意

※2 コーヒー、緑茶は体を冷やす効果があるので注意





“ 今月のご当地グルメ ”



全国のご当地グルメが
食べられるよ！みなさん！
お待ちしております！
しょうゆおこわ（新潟）
塩くじら汁（山形）
鮭の焼き漬け（新潟）
いもみそ（新潟）
だし（山形）

敬老会
お膳



“ 誕生者のみなさん おめでとうございます ”



高橋 キ又様

山内 良子様

兜森 昌子様

日景美津子様

長崎キミ卫様

佐藤 志摩様

佐藤 光夫様



成田 光博様

渡部 博栄様

田中チャ子様

荒谷 良子様

浪岡 信様

伊藤キヨ子様

白根 ヨシ様

“ のぎくの風景 ～ 敬老会・御神輿・レクリエーション等 ～ ”

