

# あそ〜とだより7月号

## 〜アクアムーヴメント【6月27日(木)】〜

今年もアクアムーヴメントが県営プールで行われました。

大きくて深いプールで参加利用者さんはとっても良い表情を見せてくれました。当日、神奈川から沢山のボランティアさんが来てくれました。改めて臼井さんをはじめ、NPO 法人楽しいスポーツを支援する会の皆さんに感謝致します。【青島】



## 〜クッキング セタ飾りつけ〜

皆でおいしいプリンとセタの飾りつけを行いました！

願いが叶いますように・・・

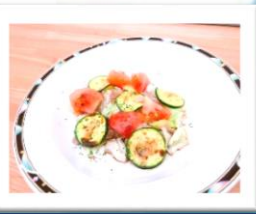


## 〜夏バテ防止！おすすめメニュー〜

### \* スッキーニと豚肉のバルサミコ酢炒め(2人前) \*

- ・ズッキーニ 1本
- ・豚バラ 200g
- ・キャベツ 150g
- ・トマト(湯むき) 100g
- ・根深ネギ 50g
- ・バルサミコ酢 80cc
- ・オリーブオイル 大1
- ・塩コショウ
- ・酒 大1

- ①ズッキーニを8mm厚さ、キャベツ1口大、トマトは湯むきして角切りにしておく。豚肉に酒を揉みこんでおく。ズッキーニは軽く火を通しておく。
- ②フライパンにオリーブオイルをなじませ、豚肉、キャベツと炒めキャベツが柔らかくなったらズッキーニを戻し、塩コショウ、バルサミコ酢を加えて炒め合わせる。
- ③皿に盛り上にトマトをのせて完成。



ビタミンB1が多く含まれる食品

大豆・ゴマ・玄米・のり・豚肉・牛乳・レバー

ビタミンは身体を調整(節)する為に大切な栄養素です。夏バテ防止に役立つビタミン類が多く含まれる食品を摂るようにしましょう！ニンニク、ニラ、ネギ等は身体の中のビタミンB1の豊富な豚肉等と一緒に調理すると効果的です。

また、季節の野菜は新鮮で甘みもありいいですね。

## 〜スタッフインタビュー〜

澁谷



- ・好きな事・趣味 韓国ドラマを観る事
- ・最近ハマっている事 夕食の後にポテトチップスを食べるのが楽しみです。

一言 ぼちぼち...

佐藤

- ・好きな事・趣味 DVDや映画を観る事
- ・最近ハマっている事 健康茶を飲む事 30分程歩きながら季節を感じる事

一言 笑顔で1日1日を大切に利用者さんと過ごしていけたらいいな...