

与謝野町 障害者のための サロン
サロンだより



平成29年 9月号
 障害者生活支援センター 結
 TEL 0772-44-1566



猛暑の夏も終わり、少しずつ朝晩涼しくなり秋らしい季節になってきましたが、皆さんいかがお過ごしですか？ 食欲、行楽、芸術の秋といわれるように、運動会や、文化祭などの行事も増え、外出にも、気持ちの良い季節になりました。サロンへの皆さんのご参加お待ちしております。

10、11月のサロン開催会場と好評！サロンのお昼ごはん簡単メニュー

10月5日	10月12日	10月19日	10月26日	
混ぜご飯	チャプチェ 春雨の炒め物	豚バラ丼	秋野菜の豚汁	
ふれあいセンター	中央公民館	中央公民館	中央公民館	
11月2日	11月9日	11月16日	11月23日	11月30日
鶏肉と秋野菜の黒酢炒め	秋野菜のラタトゥイユ	野菜のだし生姜焼き	勤労感謝の日	けんちん汁
加悦保健センター	ふれあいセンター	中央公民館		ふれあいセンター

9/28 はすまいるの販売があります

サロン日誌

推進員さんから素麺かぼちゃやズイキを頂きました。珍しい食材に、初めて見る職員はどうやって食べるのかも分からず戸惑いましたが、ずいきは綺麗な紅色酢ズイキに、素麺かぼちゃはかに蒲鉾ときゅうりの酢の物にしてもらい、昼食に美味しく頂きました！
 また別の日には、Mさんから葡萄をいただきました。「葡萄は大好物なんや」「甘くておいし〜!!と、皆さんあつという間に完食されていました。



素麺かぼちゃってなあに？

ウリ科カボチャ属ペポ種に属する一年生の西洋カボチャの一変種。アメリカ大陸原産。ほぐした果肉の形状にちなみ、ソウメンカボチャ(素麺南瓜)、ソウメンウリ(素麺瓜)、イトカボチャ(糸南瓜)とも言います。中国語では、「金絲瓜」、ほぐした果肉がほぐしたフカヒレ(魚翅)に似ていることから「魚翅瓜」とも標記されます。また英語においても、spaghetti squash(スパゲッティかぼちゃ)の名前がつけられています。ヘタと先を切り落として適当な大きさに輪切りにし、水から茹で、20分弱経ったら冷水に入れると、果肉の部分がほぐれて素麺状になります。オーブンで焼いたり蒸したりしてもよいようです。カボチャ類の中では比較的カロリーが低くてあっさりしていて、日本では酢の物やマヨネーズ和えにして食べます。欧米では主菜のつけ合わせに用いられることが多く、パスタの代わりにソースをかけて食べることもあるそうです。中国上海市の崇明島では特産品のひとつとなっており、漬物に加工されるそうです。



系通すたびに静寂虫時雨
 朝六時小さき庭の虫時雨
 吾木香行く手に雨の美術館
 作 けいこ
 悪性のものではなくて虫時雨
 病室の窓に夜明けの虫時雨
 匿名

(俳句・川柳披露)



毎週木曜日(午前10時~午後1時30分)開催場所が変わります。岩滝ふれあいセンター(1階)または 与謝野町中央公民館(2階)です。