



季節のおたより



皆さん、9月に入り少し涼しくなってきましたが、いかにお過ごしでしょうか？
8月は暑い日が続きましたね。3食の食事は食べられていますか？
こまめに水分も摂れてますか？

この季節は野菜が一番美味しい季節、ぜひ色々な野菜を食べてみてくださいね。



8月31日は野菜「8(や)3(さ)1(い)」の日です。「もっと野菜の事を知ってもらおう」「野菜をたくさん食べてほしい」という想いで1983年に制定した記念日です。
野菜は体の調子を整える働きがあり、皆さんもこの機会に、野菜を好きになってくださいね。
カレンダーを見ると「野菜の日(8月31日)」の真上の8月24日は野菜の上にかける事からドレッシングの日と制定されているそうです。

今年のお彼岸はいつ？



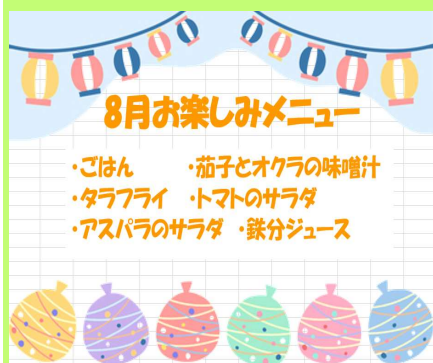
今年の「秋分の日」は9月23日で昼と夜の長さが同じになると言われている日です。
昭和23年に「先祖を敬い、亡くなった人々をしのぶ」ことを趣旨として制定された祝日です。
「秋分の日」を含めた7日間を「彼岸」と言いますが、春と秋に2回あります。今年は9月23日を「秋彼岸」といい、お墓参りや先祖の供養の法要を行います。
えんれい荘では9月29日に『おはぎ』を提供します。



9月のお楽しみメニュー



お楽しみメニューは調理の方が考えたものを提供しています。想いを聞きました。



『久しぶりに揚げ物を食べて貰いたいとの思いから今日はフライがメインです。たっぷりの夏野菜とフライを食べてスタミナをつけましょう』

それでは皆さんでいただきますをします！
せーの、いただきます。』



8月に提供したメニュー
七夕ソーメン



盛岡風冷やしうどん



豆乳そば



介護老人保健施設えんれい荘 栄養科 2026年 9月

