

大森だより



R7. 11月号 No.135

東松島ドライブ



今年のドライブは「道の駅 東松島」へ行ってきました！
昨年出来たばかりの道の駅のため、初めて来た方も多く、「来てみたかったの」と笑顔で話している方もいました♪
天気の良い日も多く、みなさんで記念撮影を行ったり、ゆっくりと景色を眺めることが出来ました☆
道中の車内でも、話をしたり歌を歌ったりととっても賑やかでした！素敵な思い出となりましたね☆

秋みつけた



秋の物が書いてあるカードで神経衰弱をしていきます！
カードの場所を覚えるために、みなさん真剣な表情でカードを見つめていました(笑)

はじけろポップコーン



足に付けたお椀の中にはポップコーンに見立てたボールが入っており、足を動かしてすべてのポップコーンを先に落とした方の勝ちになります☆

インフルエンザに注意しましょう

①正しい手洗い

自分の手にウイルスが付いている可能性もあるため、体内侵入を防ぐことが大事です。

②流行前のワクチン接種

発病の可能性を減らす事や重症化を予防する事が期待できます。

③十分な休養とバランスの取れた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、休養と栄養が大事です。

④適度な湿度

空気が乾燥していると、喉の粘膜の防御機能が低下します。
適切な湿度(50%~60%)を保つこと効果的です。

今月のレシピ「さつまいもプリン」

【材料】・さつまいも(240g)・牛乳(200g)・砂糖(40g)
・生クリーム(200g)・バニラエッセンス(少々)
・ゼラチン(5.6g)・ホイップクリーム、あんこ(お好みで)

【作り方】

- ① さつまいもは 2cm幅に切り、皮を剥いて水にさらす。
- ② 耐熱容器に①と少しの水を加えて、ラップをして 600wのレンジで 4~5 分ほど加熱して水気を切り粗熱が取れたら、裏ごす。
- ③ 鍋に牛乳・生クリームを入れ、沸騰しない程度に加熱し、温かくなったら砂糖・ゼラチンを溶けるまで混ぜ、バニラエッセンスと①を入れて混ぜたら容器に移し、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ④ お好みであんこやクリームをのせて完成！