



12月



つい先日まで、夏のような暑い日があったなあ…と思うのですが、このところ、朝夕の冷え込みが増し、吹く風も冷たく感じる季節になってきました。

年の瀬になると、気持ちも忙しくなります。温かい鍋物や具たくさんのお料理で、栄養満点の食事を摂り、毎日を丁寧に過ごして、風邪などひかないようにしましょう。

12月21日の冬至には、かぼちゃを食べてゆず湯に浸かって、31日は年越しそば…ですね。

皆様、どうぞ新年を健やかに迎えてください。

≪栄養士／室岡≫

年末年始のデイサービスは…

12月27日(金)まで営業(年内最後の)となります。

翌年1月6日(月)より営業(新年スタート)いたします。

## ～寒い季節を楽しむレシピ～を紹介します。

◎『ゆず砂糖漬け』(和えるだけで簡単)

〈材料〉  
ゆず／1個  
砂糖／大さじ5

〈作り方〉

① ゆずは、きれいに洗って皮を薄くむきます。

皮はお好みですがなるべく細く千切りにします。

実は種を除きながらスライスします。

② ①をボールに入れ、砂糖を加えて手でもみこむ。

③ 30分程度そのまま冷蔵庫で保管する。

※ 出来上がったものは、ヨーグルトを加えたり、お湯で割って飲んだり、焦げないように煮詰めてトーストにぬっても美味しくいただけます。

