

あすなろ通信

秋深き・・・



秋麗の候、菊花の候。
紅葉が本格的な秋を告げています。そして食欲の秋・・・
日増しに秋の深まりを感じる季節となりましたが、いかがお過ごしですか。

薬膳で身体を温めましょう♪

8月11日、サービス付き高齢者向け住宅と協力して、ご入居者様に「夏バテ防止」のための薬膳料理を提供致しました。



そこで今回は、皆様にこれから訪れる冬の寒さに負けないよう「身体を温める食べ物」をご紹介します。

- 1、かぼちゃスープ
(インスタントでも可)
- 2、ココア
- 3、しょうが飴



上記は全てコンビニなどで手軽に買えるものです。

ぜひ秋の間から食べてみてくださいね♪