

陽だまり 日誌

平成30年8月号

連日、猛暑が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？蝉の音もいっそう暑く感じられるます。毎年夏に行われている野球大会「夏の甲子園」高校生の熱戦に心熱くなりますね。甲子園の決勝が行われる頃にはこの暑さも少し弱まると良いですね。この暑さの影響は秋頃に疲れとなって身体にが出てきます。しっかり食事と睡眠の確保をして、体調を整えましょう。

今月の活動



御詠歌

お盆が近くなり、御詠歌を聞きました。みなさん目をつむり手を合わせていました。



交通安全指導員

交通ルールについて真剣に話を聞いていました。



紙すきづくり

皆さん手慣れたものでそれぞれ役割が出来ていますす(*^_^*)



カラオケ

皆さん気持ちよさそうに歌っています。(^^;)

暑い夏にぴったり！ お酢のわをかりて乗い切ろう



ナス……………1/6本
きゅうり…20g
人参……………18g
オクラ………1本
米酢……………9g
上白糖………6g

- ①ナスは皮をむいてあく抜きをしておきます。きゅうりは薄い輪切りか、じゃばら切りにします。人参も輪切りにします。
- ②ナスと人参は蒸して火を通します。きゅうりとオクラは茹でます。
- ③オクラは茹でた後に、半分に切ります。
- ④米酢と砂糖を混ぜ加熱し、冷まして甘酢を作ります。
- ⑤野菜を皿に盛りつけて甘酢を掛けて完成です。

