

ぴあ通信



No.44 2013年1月19日発行

福祉サービス指定事業所 Sun Room ぴあねっと
NPO法人 旅とぴあ北海道
〒078-8330 旭川市宮下通23丁目6-157
☎ 0166-32-3910 fax 0166-32-3928
メール info@tabitopeer.org (発行責任者: 室林良美)

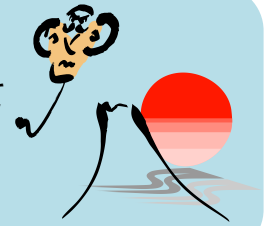
あけましておめでとうございます。

新しい年が始まりましたね。皆さんはどんな一年にしたいですか？

私たち旅とぴあスタッフ一同も、気持ちを新たに、今年一年を元気に楽しく過ごしていけたらと思っています。

また新しい事にも挑戦し、発展し続ける旅とぴあでありたいと考えています。

みなさん今年もよろしくお願ひ致します。素敵な一年にしましょう！



冬の動物園へ 行って来ました！

旭山動物園へ、ペンギンのお散歩を見に行ってきました。寒い日でしたが、かわいいペンギンの行進を間近で見れて、みんな大喜び♡
他にもアザラシや、白クマを見てきましたよ。



ペンギンさん
かわいい♡



みんな笑顔でとっても
楽しそう～♪



昨年、みんなで手作りしたダンボールのカルタで遊びました♪
読み札に、みんなの名前が入っているので、自分の札を取ろうと、大張りきり！ととても盛り上がりましたよ！



はいっ!!
僕がとったぞ～!



お正月遊び

あったか鍋で男子会♪のお知らせ

日時: 2月9日(土)～10日(日)

定員: 男子4名(先着順)

時間: 午後3時～翌日の午前11時

持ち物: お泊まりセット・受給者証

【内容】

★みんなで協力し、冬の定番あったか鍋料理を作って食べよう!

★音楽会(カラオケ大会・楽器演奏会など)

※ショートステイの利用となります

※ご希望の方は送迎承ります。

※定員の4名が集まり次第締め切らせて頂きます。

内容は変更する場合がございますので、ご了承ください。



旅とぴあのお昼ご飯



本間さんの作る
ご飯を食べると、
心も体も、元気になるのだ♡



昨年末から、主に昼食作りを担当して頂く事になった、
〇〇〇〇さんをご紹介します。

お料理を作る上で気をつけている事など教えて頂きました。
一日の摂取カロリーは、年齢や性別によって違ってきますが、大まかに、ここをを利用して頂いている利用者さんの年齢で考えると、
児童(小学生～)は2000カロリー。
成人では1600～1800カロリーとのこと。
※子供の方が大人より、多くのカロリー摂取しなければならないのですね。

お料理は野菜を中心としたメニューで、子供たちには、たんぱく質・カルシウムが多くとれるようなメニューを心がけています。
ダイエットを考えている方の事も考え、なるべく砂糖を使用しないようにしています。また炭水化物類(お米・パン・麺類など)の量を調節する事によってカロリーを減らす事ができます。
家庭料理に近い献立にしていますが、皆さんに喜んでいただけるよう、食べた事の無いような、ちょっと変わった一味違うメニューを考案しています。
今後は、〇〇さんを中心に、いろいろな調理実習などを企画していきたいと考えていますので、興味のある方は是非お越しください！
お待ちしております。

〇〇 〇〇と申します。
調理士と栄養士の免許をもっています。最近2級ヘルパーの資格も取りました。皆さんに美味しく健康的なご飯を提供できるよう頑張ります。
食べたい物があれば、どしどしリクエストお寄せくださいね♡



おいしいよ～!!



ある週のメニュー



- ・中華丼
 - ・簡単2種ナムル
 - ・漬物
 - ・ねぎスープ
- (559kal)

野菜たっぷり具だくさんの中華丼★



- ・ご飯
 - ・豚肉の生姜焼き
 - ・さつま芋のおろし和え
 - ・ポーチドエッグ汁
- (505kal)

肉厚の生姜焼きに、初体験のポーチドエッグ汁♡



- ・ご飯
 - ・えびのクルトン揚げ
 - ・きゅうりともやしのマリネ
 - ・トマトスープ
- (607kal)

エビの衣がクルトン！ボリュームたっぷりサクサク！



- ・変わりご飯
 - ・厚焼き卵
 - ・ほうれん草のお浸し
 - ・わかめ味噌汁
- (597kal)

ナメタケと鮭の混ぜご飯！この組み合わせはウマイ！



- ・ご飯
 - ・シューマイ
 - ・炒り豆腐
 - ・わかめ味噌汁
- (489kal)

シューマイの中にぶりぶりのエビがっ!!



- ・ご飯
 - ・鳥の唐揚げ
 - ・青梗菜の塩炒め
 - ・蒸し茄子
 - ・わかめ味噌汁
- (611kal)

からあげジュシー！生姜が効いていて美味♪

※12/28付で職員の〇〇〇〇が退職致しました。在職中は皆様にお世話になりました。