



# ワノノ、新聞

10月号



平成29年  
9月21日

昼間は汗ばお日もありますが朝夕はグッと冷え込んできました。  
お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期はかぜを引きやすいので、  
体が冷えてしまわないようにきちんと肌着を着て、上着などで体温調節を  
しましょう。



2017年10月9日は、  
スポーツに親しみ、健康な心身を培いましょう!!



## Happy Halloween

### 材料(大人1人と子ども2人分) 作り方



簡単!!  
かぼちゃのポタージュ

- かぼちゃ 150g
- 牛乳 1と1/2カップ
- コンソメ(固形) 1個  
(顆粒の場合は小さじ2)
- 塩 少々

- ①かぼちゃは種を取り除いて、皮つきのまま一口大に切り、水にくぐらせ、皮を上にして電子レンジで火を通してやわらかくする。(600wで3分)
- ②①を味噌こしなどでつぶし、鍋に入れ、牛乳を少しずつ加えながらなめらかにして、沸騰しない程度に温め、コンソメと塩で味をととのえる。



β-カロテン (ビタミンAのうち植物性食品に含まれる栄養素。緑黄色野菜に多く含まれる。)



カルシウム (体内のカルシウムは約99%が骨や歯に存在する。)

※牛乳中のカルシウムは吸収率が非常に優れています。

トリプトファン (体内では合成できないため、食事から摂る必要のある栄養素。)

10月 診療時間変更のお知らせ

20日(金) 15:00 ~ 19:00  
27日(金) 15:00 ~ 19:00

