

「さつまいも」

さつまいもは、でんぷんを多く含んでいることが特徴ですが、各種ビタミン・ミネラル類、食物繊維なども多く含まれています。そのために、栄養豊富な野菜であると言われています。

☆主な働き

食物繊維：整腸作用が有名ですが、他にも血液中のコレステロールを低下させたり、血糖値をコントロールさせたりする働きがあります。

ビタミン類：糖質代謝やコラーゲンの生成を助けたり、免疫を強化したりします。

他にもたくさん栄養機能を兼ね備えています。

☆美味しく食べるには？

電子レンジで調理したさつまいもは、何となく甘味が少ないと感じた事はありませんか？実は、さつまいもには低温でゆっくりと加熱することにより、甘味が増すという性質があるのです。これは、さつまいものでんぷんが、β-アミラーゼという酵素の働きにより、マルトースという糖分に変わるからです。この反応が起こる温度帯が、概ね70度前後といわれています。ですので、この温度帯を長く保持することが、甘くて美味しい焼き芋を作るポイントと言えます。

手軽に調理できる電子レンジも便利ですが、さつまいもの甘さを楽しむためにも、蒸したり、オーブンでじっくり焼いたりして食べることをおすすめします。

学童部

郵便局展示の見学で：



藍ちゃんの家の恒例行事の一つに、『郵便局での作品展示』があります。デイサービスと趣味サロンの「趣」、そして学童のみんなの一年間の作品を地域の方や保護者の方々にも見ていただける機会として、毎年この時期に郵便局（筋向橋・城田・一之木）に展示させていただいています。ポカポカとした秋晴れの日に、学童のみんなが作品を見学にいきました。

「郵便局で私の作品が飾ってあるんや、恥ずかしいわ」

「お客さんも見ていくんやろ？」

展示の見学が始めての1年生。

楽しみ半分、ドキドキ半分で郵便局の中に…

「こんにちは！！」

まずはしっかりとご挨拶。

「あつたー！」

「なんか懐かしいな」

「すごい上手に書いてあるよ！」

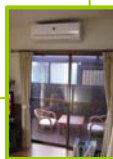
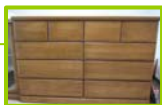
緊張していた子どもたちも帰り道は足取り軽く、キンモクセイの良い香りに癒されながら学童まで戻りました。



みのり

伊勢社協からの助成金で、みのりに設置して頂きました。

- ・間仕切り用タンス
- ・インターフォン
- ・エアコン
- ・飛散防止フィルム



伊勢音頭

利用者さんの大正琴の演奏に合わせて伊勢音頭を踊りました。

利用者さんを先頭に、スタッフも続きました。



秋の大運動会



今年は藍ちゃんの家「秋の大運動会」が復活！選手宣誓から始まり、玉入れ、ジャンボ輪投げ、魚釣り、菓子食い競争など、紅白に対抗で様々な種目を行いました。優勝チームにはトロフィーの授与もありました。



「上手やなあ…、私もあんなの作ってみたいわ。」



郵便局展示

筋向橋の郵便局に作品を展示させて頂き、屋外機能訓練も兼ね、見学に行きました。「芸術の秋」深まりそうです。



藍ちゃんの家