ひかり通信

広島市児童養護施設等アフターケア事業
社会福祉法人広島修道院児童アフターケアひかり
令和１年６月30日　発行　No.71

アフターケアひかりにて恒例の卒業生食事会をしました☆

梅雨というのに雨が少なく、早くも夏場の水不足が気がかりなこの頃・・・。みなさんはいかがお過ごしですか？私は、今月半ばに引いた風邪がようやく治りかけ・・・？年々こういう時の回復の遅さに、”年齢”を感じてしまいます（涙）。でも、本格的な暑さはまだまだこれから！暑さに負けず、しっかり栄養補給をして元気に過ごしたいものです。･･･と言うことで今回は『暑さに負けないメニュー』として考えてみました。　参加者：４名

～おしながき～

- キムチ丼
- ラタトュイユ（野菜のトマト煮込み）
- トロピカルサラダ
- フルーツポンチ

この山盛り野菜を煮込みます！

片付けも同時進行で☆

キムチと～ん！！

ドレッシングシェイクシェイク！！

大雨注意報が出ている中、心配しましたが何とか降らずに出来ました。久々参加の方もお元気そうで一安心！今日は、「元気メニュー」と言う事で、何はさておき“豚肉”“ニラ”“ニンニク”“旬の野菜たち”でトライしました。上手に出来、美味しくいただきました♡来月は、『食欲が下降気味だからこそ食べたいもの』で考えましたよ。中華丼、肉じゃが、サンラータンスープが候補です。みなさんも、しっかり食べて元気にお過ごし下さいませ！