

ねくすとでは昨年から、諏訪の会社からの下請け作業として、クルミの作業に取り組んでいます。割ったクルミから実を掻き出し、サイズ分けして納品します。なかまにとって好きな作業となっていて、みんな集中してほじほじしています。

このクルミですが、小さいながらタンパク質、ビタミン、食物繊維などのたくさんの栄養が詰まっている、健康に良い食材として知られています。また、睡眠の質の向上、ダイエットや美肌、美髪促進、アンチエイジング、生活習慣病予防などの効果があるそうです。コレステロールを含まず低糖質。消化に時間がかかるため、小腹が空いた時に食べれば満腹感が得られます。1日の摂取量の目安は7~10個です。

こんなステキなクルミ、おやつの一つとして取り入れてみてはいかがでしょうか☆

ねくすと 山口

すまいる班

すまいる班では、バレンタインの日に感賞の時間でキャンドルを作りました。ろうを溶かし、カラフルなキューブ型のろうソックで染め、それぞれに素敵なキャンドルが完成しました。大切な人へのメッセージもなかまに考えてもらい一生懸命にペンを握り書いてくれました。

こもれび班

今年もまよくさんの国会請願署名の時期になりました。なかまと一緒に署名のお願いにこもれび班でも回りはじめます。能登には震災の影響で倒産する事業所も増えているのでぜひご協力をお願いします。

ねくすと 音楽会

今週の給食は、14日はバレンタインメニュー、15日はおたのしみメニューでした。美味しくいただきました。

15日午後、キッセイ文化ホールへ（おぼろけ作展）作品の搬入へ。16日午後、寿台公民館へケセラ音楽会に行きました。