



ナリコマさんの出張料理



揚げたてサクサクの天ぷらや季節の炊き込みご飯に食欲の秋を感じて、多めに食べられていました。



お誕生日  
おめでとう  
ございます



今月のコラム 管理栄養士 林

秋になるとよく「〇〇の秋」と言われています。皆さんは、何の秋でしょうか？スポーツや読書もあります。私はやっぱり「食欲の秋」ですね。秋になるとたくさんの食材が旬をむかえます。旬の食といえ、鮭、秋刀魚、さつま芋、茄子、ぶどう、柿等いろいろあります。旬の食材には、その時期に摂っておきたい栄養素が豊富に含まれている事が多いです。夏の疲れを癒すには、秋の食材を食べて体調を整えていきたいと思ひます。



# 敬老の日



## 花小町文化祭の作品募集

11月5日(火)から花小町もろえ文化祭を行います。入居者様が作られた作品などがお家にありますら、10月末までにお持ち下さい。おまちしております。

**【10月・11月の予定】**

23日(水) ハロウィン  
諸江児童クラブ子ども達来訪予定

11月5日(火)より  
花小町もろえ文化祭

11月9日(土) 家族会

地域密着型特別養護老人ホーム 花小町もろえ  
金沢市諸江町中丁 154番地 1 TEL: 076-256-1245  
\*施設の見学・入居相談は随時受け付けております。

施設内の掲示物や花小町もろえ便り、ホームページ等で入居者様のお名前やお写真を掲載するにあたり、不都合な点がございましたら配慮致します。お気軽にご連絡下さい。