

ハイタッチ通信

平成 30年 10月号

バーベキューを開催しました。秋のバーベキューは、暑すぎず丁度良い気温でした。今年も、お手伝いしたいと立候補してくれた方達が焼きそばを焼いたりお肉を焼いたりしてくれました。お肉も、牛・豚・鶏と三種類準備し、豪華な昼食になりました。とっても美味しかったです。また、来年も出来たらいいですね！



恒例のクッキング！！今回は和風なスイーツ「白玉ぜんざいアイス」を作ってみました。白玉は、白玉棒を使うとカットして茹でるだけで捏ねる手間を省けて便利でしたよ。



木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れも目に見えてわかるようになってきました。さて問題です。「南瓜、柿、秋刀魚、葡萄、松茸、薩摩芋」の共通点はなんだと思いますか？
正解は秋が旬の食材です。旬の食材は栄養価が高いいとわかれております。皆さんも秋の食材で栄養摂りましょう。
十月八日(月)
祝日も通常通り営業しております。



自立訓練(生活訓練)
就労継続支援B型

ハイタッチ

〒018-0403 秋田県にかほ市三森字大苗代 261-6
TEL 0184-44-8344 FAX 0184-44-8345

E-mail : high-touch@blue.ocn.ne.jp

ホームページ : hightouch-nikaho.com

Twitter アカウント : [@haichouchi](https://twitter.com/haichouchi)にかほ

10月イベント予定

10/19 (金) にかほっと散策(象潟道の駅)