

[お問い合わせ先]  
 とよみ管理栄養士事務所  
 ホームページ  
<http://www.toyomi-rd.jp>  
 〒997-0842  
 鶴岡市井岡字和田327-27  
 TEL 0235-24-4426  
 FAX 0235-35-1122



# とよみ通信

## 1月・2月・3月主な活動

- ・県・地区栄養士会活動・多職種(各研修会)(各研究発表)(生涯学習研修会)(市食育・地産地消推進協議会活動・・・米粉調理教室開催)
- ・ぴよんぴよん飛ぶうさぎ
- ・e-towns+ コラム掲載
- ・特定保健指導
- ・レシピ掲載(鶴岡ガス様と鶴岡印刷様コラボ)
- ・外来栄養指導・訪問栄養食事指導
- ・書籍寄稿
- ・講演活動(12箇所)
- ・鶴岡商工会研修会参加
- ・出羽商工会農業部会参加
- ・グループホーム献立作成・調理指導・栄養相談
- ・企業栄養管理
- ・南庄内栄養と食を考える会活動
- ・鶴岡市女性センター冬季短期講座
- ・たじん鍋講習会(五十嵐陶器店様・鶴岡ガス様コラボ)
- ・地域子育て支援事業
- ・県介護食コーディネーター育成事業

## 今月の詩

奇跡  
 奇跡を信じよう  
 心で念ずれば  
 必ず奇跡が  
 希望の光を持ってやってくる

立ち進めなくなり  
 前に進めなくなり  
 立ち止まり休み

勇気の風が吹き出したら  
 ちよこんと乗れば良い

鼓動が感じられる  
 感情が戻ってきたら  
 空を見上げて欲しい

必ず桜の花は  
 あなたを救い  
 毎年思っているから  
 咲かせよう

とよみ

## 手軽で簡単レシピ

<元気ができるフルーツティ>

\*材料<4人分>

- ・バナナ・・・半分
- ・オレンジ・・・半分
- ・レモン・・・四分の1
- ・りんご・・・半分
- ・紅茶・・・大さじ4杯
- ・お湯・・・800cc

作り方

- ①果物は洗い皮を剥き適当な大きさに切る。
- ②分量の水を鍋に入れて火を付け沸騰したら
- ①とティーパックに入れた紅茶を入れ2分蒸らす。



朝 付れ間間さがり役ン すす間ますれ温す 張災る共じか事間。そ大向 げい舞  
 が希け途 ・つ出 にボ自 本忘あ見事い「難裂のだ使がた出私後手新よす援この  
 来望く切そ地たて体も | 宅 当れつずが心に所け皆と命ら我がまは報八線ど 復上の大震災  
 るのれれし域のく験立ルに戻 にてて知出に毛でそ様痛を天がまし全のキの三 興げま震災  
 事をしな親仲 たず詰り、 謝なとななれに戴に事いけ感。た員無口の中 祈をま震災  
 願向たり友間周そ恐 め、 申らかいいた水しなをた生謝命。救いでに十 祈をま震災  
 つつ。なは・りれ怖心、救 してて感が携同のをやば私援 しいご同思はそまうまさる重跡避ま急ま日  
 謝ら帯友仕支不か如物 げ事し志い一し塩すとすれ日み的確に停し東 念一刻り申しもお見  
 必ずもが会事え安りき資 すす勇途の仲てで焦何を までたがま生てお。心。て々をにす六止た。京  
 や。気切仲 下涙 のダ 時励 忘 む が被いと感助る時・ に

す。心よりお見舞い申し上げます  
 小川 豊美