

平成30年

# 9月 身障デイだより No.213



〒937-0866 魚津市本町1-4-32 TEL 22-1250 / FAX 22-7911 E-mail: daymate@uoshakyo.net

月	火	水	木	金	土
※体重測定は第1週に行います。					1日
					カラオケ
3日	4日	5日	6日	7日	8日
トライ・脳トレ	トライ・脳トレ	ぶどう園	ぶどう園	トライ・脳トレ	トライ・脳トレ
10日	11日	12日	13日	14日	15日
俳句教室	トライ・脳トレ	トライ・脳トレ	トライ・脳トレ	ぶどう園	トライ・脳トレ
17日	18日	19日	20日	21日	22日
休館日 敬老の日	カラオケ	墨絵教室	作品展搬入 コスモ21	トライ・脳トレ	木内さんの ミニコンサート♪
24日	25日	26日	27日	28日	29日
休館日 振替休日	軽スポ	歴史の語りべ	バスハイク 富山県美術館	歌謡倶楽部 ニューリバー♪	カラオケ

## おさかな豆知識 ～秋刀魚(さんま)～

サンマはダツ目サンマ科に分類される回遊魚です。  
 名前の由来には諸説あり、細長い魚という意味の「サマナ(狭真魚)」が訛ったものとする説や、  
 大きな群れを成す魚という意味の「サワンマ(沢魚)」が起源とする説などがあります。

### ・ 刺身、握り

鮮度の良いサンマは刺身や握りにすると焼き物とは全く別の美味しさがある

### ・ 焼き物

サンマは胃がなく消化器官が短いので、腹の中は不純物がほとんどありません。塩焼きにすると内臓も美味しく食べられます。

好みはありますが、特有の苦みが身の

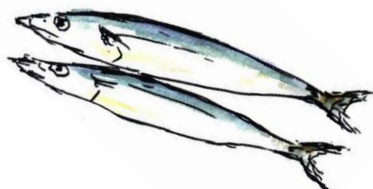
### サンマの食べ方いろいろ

#### ・その他

3枚におろして軽く焼いた後、トマト缶を入れて煮込むとご飯がすすみます。 by 鍛冶家

おろしたものを大葉と一緒に巻いて、衣をつけてフライにすると美味しいです。 by 三井家

おろしてから酢漬けにして、山椒の葉と一緒に押し寿司にします。 by 山本家



利用日変更や都合によりお休みされる場合は、前日17時(午後5時)までに下記へご連絡ください。それ以降は、キャンセル料をいただくこととなります。

TEL 22-1250 FAX 22-7911  
 身体障害者デイサービスセンター