

9月
第109号

おとこの台所・砧 お勝手だより

令和元年9月号
おとこの台所・砧
発行担当：増木

※おとこの台所ホームページ [おとこの台所](https://seta-odk.com) 検索 グループニュース・各台所だより・活動の歴史 etc

残暑お見舞い申し上げます。日差しは和らぎ秋の気配です。おとこの台所も休養明けの開催！
 今年20日からラグビーW杯これも楽しみです。
 当然テレビ観戦ですけど・・・！
 砧の台所は、9月のレシピにトライ！！
 コンバージョンゴールで更に美味さアップ
 たぬきのチームワークは噂どおり抜群なのだ！！
 おやじが頑張った**

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7 たぬきおやじのお勝手
8	9	10 おとこの台所・砧	11 せたぜミ	12	13	14
15	16 敬老の日		18	19	20	21
22	23 春分の日	24 おとこの台所・砧	25	26	27	28
29 スポーツ吹矢都大会	30					

おとこの料理

8月のランチ

夏休み

今後の予定

9/7(土) たぬきおやじのお勝手
 9/10(火) おとこの台所・砧(龍さんのレシピ)
 9/11(水) せたぜミ(食育の手伝い)
 9/24(火) おとこの台所・砧(龍さんのレシピ)
 10/5(土) たぬきおやじのお勝手

せたぜミ < No.34 >

- ★うな井
- ★わかめスープ
- ★お新香
- ★バナナセーキ

8月の定食

たぬきおやじのお勝手

- ☆鰻井
- ☆ゆばスープ
- ☆即席漬け
- ☆バナナセーキ

会食談議

「たぬきおやじのお勝手」と「せたぜミ」は6月に続いて再び鰻井でした。猛暑対策には抜群のスタミナ料理に慣れた手つきです。今回はゆばのお吸い物(写真上) 即席漬けは

「よく噛むことはあ・い・な・の・だ」

先日、右下の大臼歯を抜歯しました。痛む歯を押えながら待合室でふと目にした言葉の遊びの様なキャッチコピー？「よく噛むことは愛なのだ」なんとなくうなずけるハナシなので紹介します。

☆「よく噛むことは」………

あ…顎がしっかりしていると噛み合せも良い
 い…胃での消化吸収を助ける。
 な…なんでも食べて生活習慣病予防。
 の…脳に刺激をあたえる。
 だ…唾液でガン予防。(唾液の中には発ガン物質の毒を消す作用があるらしい)

何かわかったような？わからないような！
 歯を大切に！「8020」頑張りましょう

車道② 車線① ？のよとら

箸休め

ウルトラマン北商店街をチョット行つた右側路地に焼きとり「たかはし」胡瓜の一本漬けをかじりながらお任せ焼きとり盛で酒がすすむ！箸要らずの居酒屋です。

♪頭の体操??!!

①川柳クイズ
 ボランテイア
 するもされるも

(公益社団法人全国有料老人ホーム協会主催 「シルバー川柳」より)

②歳の差クイズ
 人生の甘辛が判らないのが一八歳、
 の甘辛が判らないのが八一歳
 (ネットの投稿より)

★空白部分□を考えましょう
 答えは左下段にあります。