

すたっふ なんたらかんだら

★ 運動の秋！スイーツの秋！ ★

浦野 仁美

スイーツランに参加してきました♪
2キロを3周。1周ごとにお菓子、スムージーなどが用意されているので食べて飲んで走ります。走るといってもほぼ歩いているようなものですが(^-^);

参加賞にはバラの花。完全に女子の為のイベントですね。



ランという名のもと堂々とたくさんのおやつを頂いてきました☆

摂取カロリーの方が確実に多いのは気にしません(*'▽')

♥ 浜名湖 BBQ ♥

前田 博恵

浜名湖にBBQをしに行ってきました。まだ9月だったので昼間は暑くてとてもいいBBQ日よかったです！ただ、浜名湖は水が汚いです・・・子供たちは気にせず泳いだりして、水飲んでしまったー！など大丈夫かなって思うところでしたが・・・。
今年はブラジルの方が一人来ていて、その方が作ってきてくださったソース？みたいなのを焼いたお肉にのせてくれたのが、とてもおいしかったです☆
毎年やっているBBQなので、来年も楽しみです！



❀ くりごはん ❀

川瀬 恭余

この秋、人生で初めて栗ごはんを作ってみました。

生栗を手にいれ、頑張って皮むきからチャレンジです。



1個剥いて挫折…するわけにもいかず、30分ほどかけてようやく10個、剥きました。
おいしく出来上がりでしたが、次は剥き栗買うべきだな…

◆ 紅葉まっさかり ◆

田中 勢子

南アルプスの女王と言われている仙丈ヶ岳、標高3,032メートルに登ってきました。

登山道はすっかり秋景色で、紅葉まっさかりです。気温は日中でも10℃くらいで、冷たく澄んだ空気に身が引き締まります。



しばらく登ると、日本一高い富士山と、日本で二番目に高い北岳が現れます。あたりを3

千メートル級の山々に囲まれ、雄大な景色の中で酸素の薄さにハアハアしながら、頂上付近の山小屋に到着しました。



雲上で飲むワインの味は格別です。それが忘れられずに、また登りたくなるのですね。ではここで一句詠ませていただきます。

来た道を 眺めてボジョレヌーボかな

来た道を 眺めてボジョレヌーボかな