

立春とは名ばかりの厳しい寒さが続きます。春の訪れまで、まだ日があるようですね。梅の開花など外出が楽しみな時期になりましたが、感染予防のために思うように外出が出来ず、まだまだ我慢の日々が続きます。急な面会禁止にも関わらず皆様のご理解とご協力により、現在のところ当施設の新型コロナウイルスの罹患者は出ておりません。利用者様に安心して日々の生活をおくって頂ける様、職員も尽力いたします。今後も感染予防に取組み元気に過ごしたいですね！



## 豆まき

2月3日は節分です。  
職員が鬼になって豆まきをしました。



## 面会禁止のお願い

面会に関してのお願いです。  
蔓延防止等重点措置区域の発令に伴い当施設も当面の間、面会禁止とさせていただきます。再開になりましたら改めてご連絡させていただきますので、ご協力をお願い致します。なお、LINEでのオンライン面会は今まで通り行いますのでご利用ください。

## 旬の食材でおいしく元気に！

～菜の花編～



今月は、春を感じる食材についてです！暦の上では春になり、これから春の食材もどんどん店頭に並び始めます。いろんな食材が思い浮かぶと思いますが、今月は菜の花についてです。既にスーパーなどで見かけた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。菜の花には、カロテンやビタミンC、葉酸、カルシウム、鉄分などのビタミンやミネラルが豊富に含まれています。

### ○菜の花の選び方

つぼみのままがおすすめ！花が咲いてしまうと苦みが強くなるので避けましょう。茎の切り口がみずみずしく、軸の色が鮮やかな緑色のものが新鮮です。中心部に空洞があるものは古くなっているので避けたほうが良いです。

### ○おすすめレシピ 菜の花のツナマヨ和え

苦みがちょっと苦手、という方におすすめです！「春の皿には苦みを盛り」と言われますが、この苦みは免疫力向上や疲労回復に効果があるポリフェノールによるものです。体の内側からも春の支度を始めたいですね。

#### 作りやすい分量

菜の花	1束	しょうゆ	少々
ツナ缶	1缶	いりごま	少々
マヨネーズ	大さじ2	塩	少々

#### 作り方

- ①菜の花を茎と葉に分け、ゆでる。  
ツナ缶は油を切っておく。
- ②茹で上がった菜の花を冷まし、水気を切る。
- ③ツナ缶と菜の花、調味料を合わせ、塩で味をととのえる。



## 3月の予定

美容室…………… 3日(木)、15日(火)、18日(金)  
23日(水)、30日(水)

まめカフェ(認知症カフェ)  
…新型コロナウイルスのため開催は致しません。  
ご了承のほどよろしくお願い致します。



## お願いとお知らせ

- ・重要事項に記載してありますように職員へのお心遣いは固くお断りさせていただきますので、ご理解ご協力をお願いいたします。
- ・せきこもれびHPにおきまして、ブログも掲載いたしておりますのでどうぞご覧下さい。

せきこもれび

検索