



2月3日は節分でしたね。「節分」とは、季節を分ける「季節の節目」ことを意味しています。冬と春の季節を分けるので、節分の翌日は立春となるのです。昔は季節の変わり目には悪い気が入りやすいと考えられていたので、豆まきなど様々な邪気祓いの行事を行うようになったそうです。今年も、新型コロナウイルスだけでなくインフルエンザ等の感染症も流行しています。うがい・手洗いなどの感染対策と共に十分な睡眠やバランスのよい食事をとり免疫力を高めて、この冬を元気に過ごしましょう！



## 出張販売が来ました

何を買おうか迷いながら買い物を楽しんでみました



## おやつレクをしました(^^)

栄養士の実習生がチョコプリンを作り、おやつレクをしました。



## 喫茶を再開しました！

手作りのレアチーズケーキ風プリンと飲み物  
久しぶりの喫茶に楽しそうでした(^^)



## 面会のお願い

面会に関して

特にお願いしたいことを、ご連絡させていただきます。

- ・面会人数は2名まで、時間は15分以内。
- ・事前に面会予約の連絡をお願いします。

なお、コロナワクチン接種後の方においても当面の間は面会規制はそのまま対応いたしますのでご了承ください。

上記の事項は感染対策の為に、特にご協力をお願い致します。

## 旬の食材でおいしく元気に！

～こまつな編～



寒い時期に旬を迎える小松菜。寒い時期に強く、霜によって甘みが増しおいしくなると言われています。今回は見た目や旬の時期が似た野菜である、ほうれん草と比べてみましょう。どちらもビタミン類を多く含んでおり、ビタミンKやビタミンCが豊富です。カロテンも多く含まれており、疲労回復や動脈硬化の予防が期待されます。また、体内でビタミンAとして働くため、風邪の予防効果も期待できます。大きな違いはミネラル類にあります。どちらもカリウム、鉄を多く含んでいます。鉄といえばほうれん草のイメージがあるかもしれませんが、実は小松菜のほうが多く含まれています。また、カルシウムの量はほうれん草の3倍以上で、牛乳と同じ程度含まれています。ほうれん草はあくの成分が含まれているので下茹でが必要ですが、小松菜は必要ありません。手軽で栄養たっぷりなんて嬉しいですね。

### 〇こまつなの選び方

葉の色が濃く、鮮やかなもの。肉厚でハリのあるものを選ぶのがおすすめです。



文責 栄養士・堀部

### おすすめレシピ 小松菜とじゃこの炒め物

作りやすい分量(約2人分)

小松菜 1把 　　いりごま、白だし、ごま油  
ちりめんじゃこ 30g 　　各大きじ1  
お好みで鷹の爪 少々

### つくり方

- ①小松菜は5cm幅に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を炒める。お好みで鷹の爪を加える。
- ③小松菜がしんなりしてきたら、ちりめんじゃこ、白だしを入れ味をなじませる。
- ④いりごまをちらして完成。

油との相性が良いので、肉や魚と一緒に摂るのがおすすめです。ちりめんじゃこと一緒に食べるとカルシウムがたっぷり摂れます。

## 3月の予定

美容室…………… 1日(水)、14日(火)、17日(金)  
20日(月)、22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します。

\* 事情により変更になる場合があります。



## 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