



梅の花がみごろを迎える季節となりました。

3月は旧暦で「弥生(やよい)」とも言います。弥(いや)は「いよいよ、ますます」、生(おい)は「生い茂る」を意味し、もともとは草木が芽吹くことを弥生(いやおい)と言っていたものが転じたそうです。春の息吹を見つけに散歩やドライブに出かけるのも楽しいですね(^^)



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。



野菜を育てています！

大根・人参・ネギを育てています。種をまいて、立派な苗に育っています。収穫が楽しみです(^^)



節分！

2月に節分の豆まきをしました。職員が鬼になりみんなで豆をまきました(^^)



面会のお願

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。

旬の食材でおいしく元気に！ ~にら編~



にらは、通年スーパーに並んでいるので旬がないように感じますが、春が最もおいしい季節です。春のにらは葉が柔らかく、香りも強いのが特徴です。にらはβカロテンをはじめとするビタミン類や食物繊維など、様々な栄養素を含んでいます。中でもにらの強い香りのもとである硫化アリルは、体内でアリシンという成分に変わります。この成分は、強い殺菌効果や抗酸化作用が期待できます。また、豚肉や玄米などに多く含まれるビタミンB1と結びつき、糖質をエネルギーに変えることで、疲労回復効果も期待できます。漢方薬としても知られており、冷え性の緩和や整腸作用も期待できます。春に旬のにらを食べて元気に過ごしましょう！

○にらの選び方

葉の色の緑が濃く、ツヤがあるものがおすすめです。根元を持った時にハリがあるものがおいしいとされています！

おすすめレシピ ニラ玉ひき肉丼

作りやすい分量(約2人分)

ニラ	1束	ご飯	茶碗2杯分
豚ひき肉	150g	温泉卵	2個
酒、しょうゆ	各大さじ1	ごま油	小さじ1

作り方

- ①にらを3cm程度のざく切りにする。
 - ②フライパンにごま油を熱し、豚挽き肉を炒める。色が変わったら酒を加える。
 - ③②に、にらを加えてしんなりするまで炒め、しょうゆを回しいれ、塩こしょうで味を整える
 - ④ご飯を盛り付け、③と温泉卵をのせて出来上がり。
- 豚肉と一緒に摂ることで疲労回復効果が期待できます！

文責 栄養士・堀部

4月の予定

美容室…………… 6日(木)、11日(火)、17日(月)
21日(金)、26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いたします。

* 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いておりますので、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