

福祉の里

じぶんとき
時分時

第133号



誰にでも簡単！ 杉本恵子の食材5色健康法

杉本恵子さんの役職
 ・社会福祉法人 福祉の里 顧問
 ・株式会社ヘルシービット 代表取締役
 ・デイサービス
 レストランデイ T E A 倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

春の山菜の季節になりました！

4月に入り桜の季節になりましたね。東京は3月中旬から咲き始め満開からすでに葉桜になりつつあります。十和田はこれから桜の季節でしょうか？

山々の木々も濃い緑になり芽吹き季節になりますね。春は明るくすべての生き物にとって良い季節です。特に食材では、山菜が美味しい季節ですね。十和田では落の薑が目を出し始めているのではないのでしょうか。先日私も、富士山の裾野に住んでいるおばあちゃんから落の薑をたくさんいただきました。もちろん天ぷら、残りは落味噌にして温かいご飯のお供に食べています。口の中に苦味と春が広がる感じがなんとも言えず幸せな気分になりました。実は、冬眠から覚めた熊などの動物が、目を覚まして1番先に口にするのが山菜だと言われています。目覚まし食材なのです。寝ぼけた頭が、あの苦味を舌で感じ身体の中に入ると「あー春が来た。起きて活動しよう」と信号が送られるのかもしれませんがね。私達人間も同じです。寒い冬から暖かい春そして初夏を迎える準備に山菜が欠かせないのですね。山や畑に顔だす山菜に健康で、今年過ごせる事に感謝して召し上がってくださいね。

今日、レストランデイのお客様と外出レクを行いました。コロナで緊急事態宣言が解除されましたが、感染予防をしっかりとっているお店で食事をしてからお花見に行きました。お食事をしたお店で筍が地面から顔を出して春を感じました。免疫力チェックはやっていますか？ 行う度に違うので、健康管理の一貫にもなります。2週間に1回程度はぜひ、確認してくださいね。

それでは今回のコラムは春を感じる写真展になります。



タケノコ



マーガレット



桜

社会福祉法人 福祉の里

〒034-0061 青森県十和田市大字切田字横道100-22
 Tel 0176-25-1100 Fax 0176-25-1115

杉本顧問のおすすめレシピ

春キャベツのサラダ



<コメント>

やわらかく食べごろを迎えている春キャベツを使ったサラダをご紹介します。サラダではマヨネーズが登場することが多いと思いますが、今回は発酵食品でもあるヨーグルトを使ったドレッシングで爽やかな味わいに仕上げました。具材にオレンジやレーズンも加えると甘さがアクセントになり美味しさもアップします。ぜひお試しください!

<栄養価> 一人当たり
エネルギー144kcal たんぱく質2.5g
脂質7.1g 炭水化物19.5g 塩分0.8g

<調理時間> 約20分

<材料> 1人分 グラム 概量
春キャベツ……………100g (1/2個)
ネーブルオレンジ…100g
レーズン……………15g
【ヨーグルトドレッシング】
ヨーグルト(プレーン)…60g
オリーブ油……………12g (大さじ1)
レモン果汁……………5g (小さじ1)
砂糖……………3g (小さじ1)
塩……………少々

<作り方>

- ① キャベツは千切りにし塩もみ、ネーブルオレンジは甘皮から実をとりだし手で食べやすい大きさにほぐします。
- ② ボウルにヨーグルト、レモン果汁、砂糖、塩を入れよく混ぜ合わせます。そこにオリーブ油をごく少量ずつ加え、しっかり混ぜ合わせます。
- ③ ①のキャベツの水気をしっかり切りボウルに入れ、そこにオレンジ・レーズン・②を加え混ぜ合わせます。

ポナール十和田から

3月行事食から

ホワイトデー



デザートは
手作り甘酒プリン!

ひな祭り



春のおやつ

皆様から「わぁり」と
笑顔で召しあがって
頂きました



和菓子店
取り寄せの「桜もち」

手作り「よもぎ白玉」



「ひな祭りケーキ」



手作り「あんドーナツ」

厨房で揚げたてサクサクを
召し上がって頂きました

嗜好調査
から

・2月に実施しました嗜好調査の結果について一部をご紹介します。十和田デイサービスの利用者様53名、ケアハウスの入居者様24名、計77名の方からご協力頂きました。

- ① 味付について 満足65名 やや満足11名 要望1名(もう少し濃くしてほしい)
- ② 料理の温度・食べやすさについて 満足66名 やや満足9名 要望2名(熱い汁を希望)
- ③ メニューの内容・盛り付けについて 満足67名 やや満足10名 要望0名

・貴重なご意見、ご感想を頂き有難う御座いました。内容は厨房職員で共有し、より皆様に満足頂ける食事作りに活用させていただきます。次回は令和3年8月に実施予定です。