

福祉の里

じぶんとき
時分時

第142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DEITEA倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

今年の干支は、どんな干支？

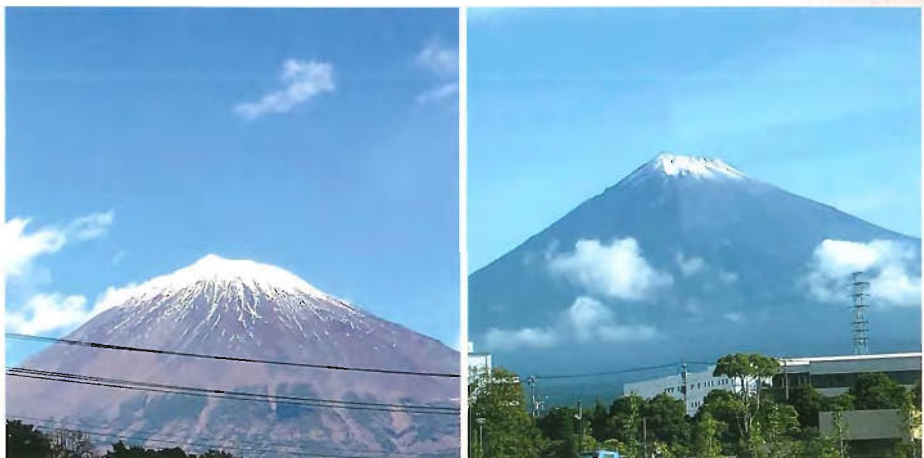
明けましておめでとうございます。今年もどうぞ宜しくお願いいたします。

2022年の干支は壬寅(みずのえとら)です。優しい寅だそうですね。「寅」は十二支の3番目で、生命の循環で言えば初めの位置に近く、誕生を表しています。「寅」の文字には「ミミズに通じ春の草木が生ずる」の意味があります。豊穰を助けるミミズが土の中で動き、芽吹きが始まった状態で、暖かくなって虫たちが動き出し、春の胎動を感じさせる様な感じです。

「寅」は陰陽五行説では、「木の陽」分類されます。五行の「木」は成長・発育・誕生の春の象徴であり、強く大きく成長することを表しています。寅年の今年も、何か世の中が良い方に変わりそうですね。私の父が寅年生まれだったことを思い出しました。強くてたくましくて、それなのに優しい父でした。とても素敵な壬寅年を1歩1歩踏みしめて進んで行きたいと思います。壬寅の今年も新しい幕開けとなる365日になって欲しいですね。間違いなく私達にとって素晴らしい1年になると思います。

しかし、コロナが収束する様なしなない様なとても嫌な感じですが、自分の身は自分で守る事が1番大切な事です。免疫力をアップしてウイルスや癌などの病気に勝つ力を蓄えておく事ですね。新年早々ですが今年も身体ケアを年頭に、明るく元気に壬寅年を過ごしていきたいと思います。

最後に、富士山の様な清くさわやかな寅年になります様、富士山の写真をご覧ください。



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

セロリとちくわのペロンチーノ風



<コメント>

にんにくと輪切り唐辛子をごま油で加熱することで香りがよくなります。ちくわの旨味とセロリの食感も楽しめます。セロリの風味が苦手な方にも美味しくいただける一品です。辛いのが苦手な方は唐辛子を入れずに作るのもオススメです。そのまま食べられるセロリと生ちくわを使っているので、調理も簡単です。ぜひお試しください。

<栄養価> 一人当たり
エネルギー64kcal たんぱく質2.1g
脂質4.2g 炭水化物4.3g 塩分0.8g

<調理時間> 約10分

<材料> 2人分 グラム 概量

- セロリ.....70g
- 生ちくわ.....35g (1本)
- にんにく.....5g (1片)
- 輪切り唐辛子.....少々
- ごま油.....8g (小さじ2)
- 塩.....少々
- こしょう.....少々

<作り方>

- ① セロリと生ちくわは斜め薄切りに、にんにくは薄切りにします。
- ② フライパンにごま油、にんにく、輪切り唐辛子を入れ火にかけて香りが出たら、セロリと生ちくわを加え炒めます。少ししんなりしたら塩こしょう少々加え、味をととのえます。

ポナール十和田から ~お食事から四季を ポナール厨房の春夏秋冬~ 1年を通して季節感のある彩りの良いお膳を心がけています

『お花見御膳』

春

『春カフェ』

『お盆行事食』

夏

『セタ御膳』



『敬老の日行事食』

秋

『お月見カフェ』

『寿司の日行事食』

冬

『おせち料理』



手作りおやつ焼きりんご

旬の県産りんごに砂糖とバターを乗せて、香り良く柔らかな食感になるようにじっくり焼き上げました!!



旬の食材を取り入れた

バランスの良いお膳・スマイルカフェ
手作りおやつから美味しさと楽しみも感じて頂ける様、今年も厨房スタッフ一同心を込めてお作り致します。どうぞ宜しくお願い致します。