

みずばしよう

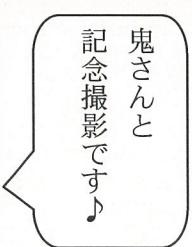
3月号 (No. 41)

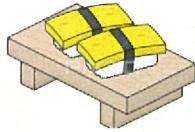


皆様は豆をまきながら、願い事を思い思いにいだき、素敵な笑顔で楽しいひと時を過ごされたと思います。

職員一同は、来年も皆様がお元気で節分を迎えるように、全力でサポートをさせていただきました。

二月三日（月）に、節分の「豆まき」を行いました。当施設職員が扮する赤鬼に向かって、「鬼は外」と元気に大声を張り上げて、豆をまかれていらっしゃいました。また、お部屋にいる方には、赤鬼がお部屋に参上し、記念撮影など、改めて節分を祝いました。





出張寿司

2月26日に開催しました。



楽しみにしていたんだよ♪
やっぱり美味しいなあ！！



菜の花

(なのはな)

【栄養課だより】

春になると山菜や菜のものなど苦味のある野菜が出て回ります。春を実感でくる春野菜は、たらの芽・ふきのとう・ふき・菜の花などたくさんありますですがその中でも菜の花はとても栄養価の高い緑黄色野菜です。

菜の花の主な栄養素はβカロチン、ビタミンB1・B2・C、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維など豊富な栄養素をバランスよく含んでいます。

カロチンやビタミンCは免疫力を高め、がん予防やかぜの予防に効果が期待できると共に、お肌を美しくする効果もあります。また、体内の塩分バランスを保つカリウムも豊富なので、高血圧予防にも効果があります。

菜の花を調理する際の注意点としては、茹で過ぎたり、水にさらし過ぎないのがポイントです。菜の花は水溶性の食物なので、油で手早く炒めるなどの調理法がオススメです。

【三月の予定】

三日（月）→桜餅作り
昼食おせち料理

十五日（土）→フラワー
アレンジメント



三月十日現在
空室あり。

【有料老人ホーム
らいふつくば花畠】

入居者状況

