



栄養便り



新年度最初のレクリエーションとして、お花見バス旅行に行きました!!!利用者も楽しんでいらっしゃいました。当日は、雨がパラパラと降っていましたが綺麗な桜とお料理を食べてとても満足されていました♪

MENU

たけのこご飯・豚バラ肉の野菜巻き
ブロッコリー トマト添え
マカロニサラダ・味噌汁

🌸 デザート 🌸
パウンドケーキ

春の食材を楽しんでいただきたく、たけのこご飯にしました。採れたてのたけのこは新鮮でとても柔らかく、利用者様も大変喜ばれていました☺
和花敷地内で育てている、木の芽をつみ、色合いや香りも楽しんでいただけました♪



Topics1 旬を迎えている「いちご」。新鮮ないちごパックの選び方をご紹介します!!

春先から初夏にかけて旬を迎える「いちご」。デザートや間食にも取り入れやすい人気の果物。スーパーでいちごを選ぶとき、「どのパックが新鮮なんだろう?」と迷ったことはないですか???いちごは、パックの上からでも新鮮さを見分けるポイントがあります!!

☆まずは、いちごの栄養をご紹介します☆

いちごは、果物の中でもビタミンCが特に豊富な果物です。中くらいの大きさ(1粒約20g)、8粒ほどで1日に必要なビタミンC(100mg)を補えます。貧血予防に役立つ葉酸や虫歯予防効果が期待されるキシリトール、目の健康をサポートしてくれるアントシアニンも含まれています。栄養面でもうれしい果物。

☆新鮮ないちごを見分ける3つのポイント☆

新鮮ないちごには、次のような特徴があります。

- ・ヘタの部分がいきいきとしていて、しなびていない
- ・粒がかたく、ツヤとハリがある
- ・均一に色づいており(ヘタの付近まで赤い)、つぶつぶがはっきりしている

このような特徴があります。新鮮な「いちご」を選ぶポイントは、ヘタ・ツヤ・ハリ・色づきをチェック。

パックの見た目だけで判断せず、いちご一粒一粒の状態に注目して美味しい「いちご」を選びましょう!!!



いちごを使ったスイーツ



ぼた餅みたいな いちご大福!!!

- ・もち米 1合
 - ・砂糖 大さじ1杯
 - ・あんこ(白あんでも黒あんでもOK)
 - ・いちご
- ①炊飯ジャーにもち米・砂糖を入れスイッチを押す
 - ②色づけしたい時は、色づけする
 - ③いちごはヘタをとり、あんこは等分しておく
 - ④もち米をひろげたものに、あんこを入れいちごを乗せたら完成

いちごゼリー(4個分)

- ・いちご 5個
 - ・砂糖 20g
 - ・アガー 小さじ1
 - ・水 300cc
- ①いちごは食べやすい大きさにカットしカップに入れる
 - ②砂糖・アガー・を入れ混ぜる
 - ③鍋に水を入れて②を入れ、火をつける
 - ④沸騰したらよく混ぜて火を止める
 - ⑤カップに流し入れ、冷やしたら完成♪

Topics2 春バテ予防をしましょう♪

春バテとは、冬から春にかけての寒暖差や気圧の変化、新生活へのストレスによって自律神経が乱れ、以下の様な不調が出てきます。

ダルイ・イライラ・やる気が出ない・昼間眠い・目覚めが悪いなど・

【食事での春バテ対策法】

ビタミンB群・・・疲労回復や、神経・精神の興奮を抑える働き くうなぎ・豚肉・レバー・かつお・マグロ) など

ビタミンC・・・抗酸化作用、抗ストレス作用 (レモン・キウイフルーツ・かんきつ類・赤ピーマン・黄ピーマン) など

マグネシウム・・・脳や神経の興奮を鎮め、精神を安定させる働き・マグネシウムを多く含む食品 (種美類・魚介類・藻類・野菜類・豆類) など

カルシウム・・・イライラやストレスなど神経の興奮を抑える働き・カルシウムを多く含む食品 (乳製品・大豆製品・小魚・小松菜・ひじき) など

食事で自律神経の乱れなどを整えていきましょう!!!