

施設の前の桜が見ごろを迎えました。今年も綺麗に咲いています。

今年は大勢でのお花見は出来ませんが、散歩しながら桜を見るのも良いですね。

天気も良く、温かくなってきたので日光浴したり散歩したりするのも健康に良いですよ。

<たけのご飯> 4月23日

旬のたけのこを使ったたけのご飯を提供します。



<感謝祝福式> 4月25日

赤飯

お造り盛り合わせ

天ぷら盛り合わせ

炊き合わせ

さわらのポテト焼き

黄身寿し

菜の花のお浸し

すまし汁、漬物

毎年恒例の感謝祝福式では、豪華なお弁当を施設で手作りして提供します。一つ一つ丁寧に作っており、味も格別ですよ。

おやつには手作りのホットケーキです。出来立てのあつあつホットケーキにホイップクリームやフルーツをトッピングしていただきます。

手作りホットケーキはとても美味しいですよ。



<京都府メニュー> 4月27日

炊き込みご飯

さわらの西京焼き

湯豆腐

菜の花の湯葉和え

すまし汁

京都名産の西京味噌に、旬の魚や肉の切り身などを漬け込んでつくる、京都の伝統料理が「西京漬け」です。こうして魚を漬け込むようになったのは海から遠い京都でも美味しく魚を食べようとした人々の知恵と言われている。西京味噌は、米糀を多く配合した白黄色の甘口味噌のことで塩分は低めです



★4月の薬膳★

薬膳では春になり気温が上がるとまず働くのは「肝」という臓器だと考えられています。冬に貯めた老廃物を解毒し全身に栄養を届けるために血行が良くなり「肝」に負担がかかると言われています。血液を貯蔵し調節する肝がオーバーワークになると血の流れの乱れが起こり、めまいやふらつき、のぼせなど春にでやすい不調に繋がってしまいます。このため、春を健やかに過ごすには「養陰補肝」といい、肝を整える食事をとることが大事です。

春は肝臓の働きをよくする「酸味」の食材を積極的に摂ることがポイント。春におすすめの食材は梅干し、レモン、すもも、かぼす、さくらんぼ、りんごなどの酸っぱい味のもの。ただし、収れん作用のあるお酢などは、取りすぎると胃腸に負担をかけてしまうため、食べ過ぎないように気を付ける必要があります。

強すぎる酸味に、甘味を添える「甘酢」なら、あらかじめ胃へのダメージを防いでくれます。また、栄養学的にも肝臓良いとよく知られる、旬のしじみも積極的に摂りたいですね。

とくに忙しい人は、手軽に口に入れられる「いちご」をおすすめします。いちごは喉や口の乾きを癒し、身体の水分を補う役割もしてくれます。スーパーで1パック買って手軽に食べるのもよし、気分転換も兼ねてお休みがいちご狩りへ出かけて食べるのもよしです。





