

く たまねぎ く

新玉葱の旬は4〜5月です。皆さんの周りでも目にかかる機会が多くなってきました。皆さんはご存知ですか？新玉葱は軟らかくて甘味があり、生のまま食べるのが一番美味しいと言われています。薄くスライスしてサラダや酢の物で頂くのはいかがでしょうか？他にも天ぷらや炒め物、スープにしても美味しいですよ。

玉葱には、硫化アリルという成分が多く含まれており、玉葱独特の辛みと香りのもととなっています。玉葱を切った時に涙が出るのはこの成分が原因とされています。また、加熱すると非常に糖度の高いプロピルメルカプタンという物質に変化し、甘味を与えてくれます。また動脈硬化の原因となる血栓を出来にくくし、高血圧や動脈硬化などの予防に關与します。また、ビタミンB₁と結合してアリチアミンとなることで、ビタミンB₁の吸収を促進します。ビタミンB₁は、糖質を素早くエネルギーに変える栄養素で、疲労や食欲不振、イライラなどの症状を解消します。他にも、食欲増進作用などがあります。



学童部

「新しいお友達が仲間入りしました」
 毎年、学童部では、この時期とても賑やかになります。
 新一年生がピカピカのランドセルを背負って帰ってきます。
 「ただいま〜」
 元気いっばい大きな声が玄関から聞こえます。
 「いただきます！」
 みんなで揃って、挨拶をして、藍ちゃんの家のお弁当を食べました。
 「みんなで食べるのすごくおいしいわ〜」
 「苦手なしいたいけも食べたよ！」
 桜が満開の公園で、桜吹雪の中を駆け回ったり、順番を守って遊具で遊んだり、新一年生を交えて、楽しい時間を過ごしました。

配食部より

～食事バランスガイドについて～



「食事バランスガイド」をご存知ですか？
 最近では、スーパーのチラシや、コンビニのお弁当などに表示されているものも多くなってきました。
 この食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べた方が良いのかが示されており、料理の特徴により5つの区分に分類されています。

- ① 主食：炭水化物の供給源であるご飯、パン、麺、パスタなど
- ② 副菜：ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源である野菜、芋、豆類（大豆除く）、きのこ、海藻など
- ③ 主菜：たんぱく質の供給源である肉、魚、卵、大豆及び大豆製品など
- ④ 牛乳・乳製品：カルシウムの供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズなど
- ⑤ 果物：ビタミンC、カリウムなどの供給源である、リンゴやミカンなどの果実、及びイチゴなどの果実的な野菜

また、この5つの区分以外で欠かすことのできない水やお茶、菓子・嗜好飲料、運動についてもイラストで表現しています。

誰でも気軽に食事のバランスを確認することが出来ます。是非、皆さんもチェックしてみてください。



お花見



今年も藍ちゃんの家
 の桜が満開になりました。

お料理も楽しんでます



いちご・バナナ・チョコレートを入れて「クレープ」を焼きました。来月はたこ焼きの予定です。皆様と一緒に！

ふあみりーくらぶ

いけばな

テーブルに飾る花を利用者さんに
 素敵に生けていただきました。



ハーブ

庭で採れたハーブ。
 「これは何かな？」
 「ミントみたいやなー」



ピアノ



学生時代を思い出して
 楽しい時間。

ふきのとう
 その2



前回の「ふきのとう」から「ふき」ができました。サンルームの暖かさ、利用者の皆さんの温かい見守りの中、スクスクと成長しています。「ふきのとう」→「ふき」になることが話題になりました。

藍ちゃんの家