

はじめに

新年度が始まりました。みかんの丘には新入職員も3名入り、若さとパワーが増して賑やかです。今年も給食だより担当します管理栄養士です。今年はずっと情報発信に力を入れていきたいと思っています。ソーシャルネットワークの活用もさらに充実させていき皆さんにみかんの丘の取り組みや活動をよりお伝えしていければと考えています。今年度も給食だよりよろしくお願ひいたします。

ホワイトデーにはムースを 3月14日

チョコレートムース作り♪
マシュマロを溶かして、
チョコレートを溶かし入れるだけ、
マシュマロはゼラチンが入っている
ので冷えると固まるんですね！
好きなものを入れて簡単にお好みの
ムースができます(・・)!



おいしくなれ

バレンタインデーのお返しにがんばって作るよ!



今年度も食事レクレーションを年間通して行いますよ。今月は、外のピザ釜を使用してパンを焼きます。やっと春になって中庭でレクレーションが楽しめる気候となり楽しみにしています。おいしいものを沢山食べて元気に過ごしましょう!

☆みかんの丘開設記念日☆

4月1日にみかんの丘創立12周年目を迎えました。設立当時とは少し様子が変わったでしょうか?長い方は設立当時から利用されている方もおられますよ。そして実は、職員も設立当時から働いている人結構いるんです。すばらしい!!今年も職員一同頑張っていきます。この日はお祝いに紅白まんじゅうをいただきました。



出来立ては温かく、あーおいしい



アスパラガスのおはなしとあとちょっと。

たんぱく質が比較的多く、新陳代謝を活性化し、体力回復、美肌に効果があるアスパラギン酸を含んでいます。カロテン、ビタミンB2、食物繊維も豊富。

いいこと尽くし!先日テレビでアスリートも意識して多く摂取すると放送していました。それは、「ルチン」という成分が多いから!ポリフェノールの一種であるルチンは活性酸素と結びついて無毒化する効果があります。これがストレス解消や疲労回復に直結し、さらにシミを防ぐことにもつながるんです。私は、アスパラはバター炒めが一番好きです。お弁当には肉巻きにしてもいいですね(^ ^)今すぐにもアスパラガスが食べたくありませんか?

でも、私が一番伝えたいことはなんでも食べてください!ということ。どの食材にもいいところがたくさんあります。食べすぎると体に良くないこともすべてに共通します。旬のものを旬の時期に食べると一番栄養豊富です。なんでも食べて健康長寿!

ホームページも毎日更新中です。「みかんの丘」で検索して下さい。

