

ほほえみ ニュース

令和7年3月10日発行

第280号

編集・構成・発行

公益財団法人湯浅報恩会 寿泉堂香久山病院

通所リハビリテーション

担当：山本 潤子



～チューリップ～

春らしいお花の代表とも言えるチューリップは、3月の誕生月花です。その花言葉には「博愛」「思いやり」があります。非常に品種が多く、品種によって花の色だけでなく形も変わるため、毎年違った品種を贈ることもできるでしょう。



デイケアNEWS

雪も解け梅の花 桃の花が咲きました。お雛様のちぎり絵も皆さんで力を合わせて完成しました。♪明かりをつけましょぼんぼりに～♪歌を歌いながら作成しました。



栄養科からのお知らせ



栄養科から

野菜を無駄なく・美味しく食べる

そろそろ春野菜が出はじめる季節です。まだ、野菜の高値も続いています。こんな時、野菜を無駄なくおいしく食べる工夫を確認してみましょう。野菜を無駄なく使えば、栄養が摂れるだけでなく、食品ロスにもつながります！

芋類・根菜類



新じゃがは皮が薄くてやわらかいので、皮ごと食べることができます。大根や人参、ごぼうなどの根菜類も、皮のすぐ下に栄養がたくさん含まれています。土や汚れをしっかりと落とし、皮ごと調理して無駄なく栄養をとりましょう。食感や見た目が気になる場合は、ピーラーなどで皮は薄くむく程度にしましょう。



キャベツ・ブロッコリー



キャベツの芯や、ブロッコリー・カリフラワーの芯もビタミンCやビタミンK等の栄養が豊富です。捨てずに刻んで一緒に調理しましょう。千切りにしてナムルやスープの具、みじん切りでハンバーグや炒飯の具にすると栄養アップします。！食物繊維もとれるので血糖コントロールや便秘予防の効果もあります。



捨てがちな部分 **ねぎの「青い部分」、大根やカブの「葉」**こちらは、ほうれん草等と同じ**緑黄色野菜**に分類されます。直ぐ使わない時も、捨てずに細かく刻んで冷凍保存しましょう。使いたい時、汁物等にそのまま入れて栄養も彩りもアップ！油と炒めて佃煮やふりかけにしても美味しくいただけます。セロリも主に茎を調理に使用しますが、葉の部分もおいしく食べることができます。細かく刻んでスープに入れたり、独特の香りが強いので、肉などと一緒に炒めてハーブの様に香りを生かした調理もおすすめです。



食品表示には「消費期限」と「賞味期限」の2つの表記があります。

消費期限

賞味期限

消費期限は安全に食べられる期限で傷みやすい食品に表示されていますので、期限切れは食べない方が良いでしょう。賞味期限は期日までは品質が変わらず、傷みにくい食品に表示してあります。この期限を過ぎててもすぐ食べられなくなるわけではありません。品質を確認して無駄なく使いましょう。

レクリエーション風景

ポップコーン



太ももに取り付けたかごに、ポップコーンに見立てた黄色の丸いお花紙を入れ、足をふり動かして落とします。弾けるようにお花紙が飛ぶ楽しいゲームです



明日天気になあれ



「あーした天気になあれ♪」の掛け声でサンダルを蹴り、飛んだ所の点数に、晴れ10点、曇り5点の加算。雨は追加点なしで点数を競います。



節分・バレンタインデー



今年も毎年恒例の鬼退治をしました。皆さん鬼退治できましたよ。チョコいかがでしたか？



祝 2月誕生日の利用者さま



お誕生日おめでとうございます

