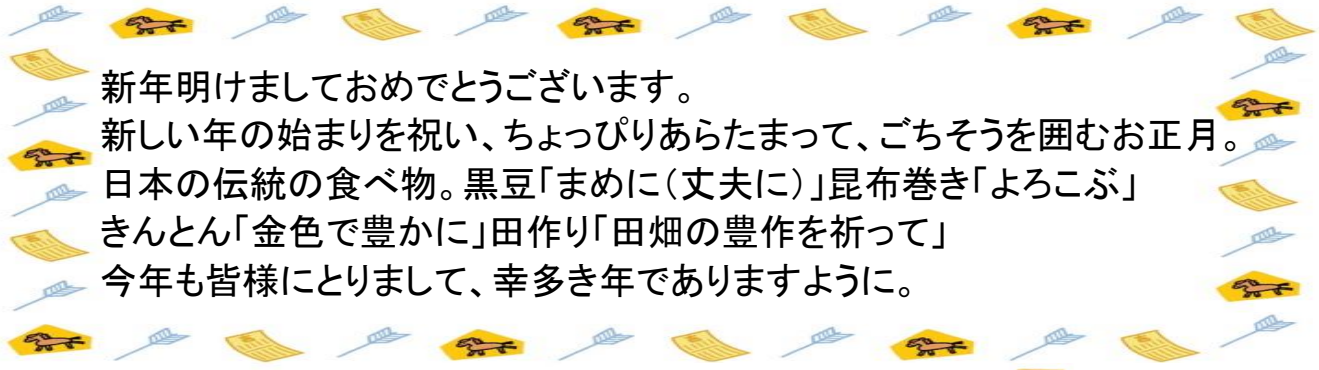




みどりの森だより



平成31年 1月号



新年明けましておめでとうございます。
 新しい年の始まりを祝い、ちょっぴりあらたまって、ごちそうを囲むお正月。
 日本の伝統の食べ物。黒豆「まめに(丈夫に)」昆布巻き「よろこぶ」
 きんとん「金色で豊かに」田作り「田畑の豊作を祈って」
 今年も皆様にとりまして、幸多き年でありますように。

ビタミン&ミネラル豊富な青菜

栄養士から一言

青菜は粘膜を丈夫にして風邪をひきにくくするカロチンやビタミンCなどのビタミン類の他、不足しがちなカルシウム鉄などミネラルも豊富に含まれる優秀な野菜です。
 ゆでて、お浸しなどにするとぐんとかさも減るので、量もとりやすく、栄養を効率よくとれるのがいいです。
 ほうれん草は葉先がぴんとしてみずみずしく、鮮やかな緑色のものを。
 ブロッコリーはつぼみが密集していて、緑色が濃いものを。黄色い花が咲き始めたものは鮮度がおちています。
 みず菜も葉先がぴんとしているものを選びましょう。鮮度が落ちやすいので、お早めに。

栄養課の主任、栄養士の高橋です

明けましておめでとうございます。
 初春の候、皆様におかれましては、お健やかに、新年をお迎えになられましたこととお慶び申し上げます。
 新しい年を迎え、新たな気持ちで皆様に美味しい食事を提供できるよう、頑張っていきます。
 今年も、よろしくお祈りいたします。
 幸せな一年となりますよう心から祈念いたします。



季節のホームケア

寒くなって、乾燥してくると、肌がかさかさになったり、かゆくなったりします。食べ物や室内環境を整えるだけで、かなり改善されます
 まず体を温めるために、温かいお茶(番茶、ほうじ茶・麦茶など)たっぷり飲み、野菜のスープもお勧めです。
 室温は19から20℃くらいで、湿度は55%くらいをキープするように、エアコンや加湿器で調節しましょう。

