

新年おめでとう



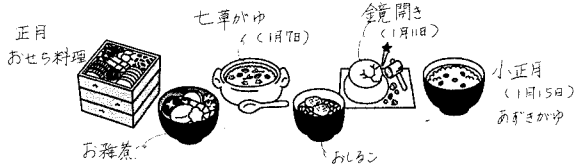
今年もどうぞよろしく
お願い申し上げます。
みなさんの健康をお祈り
して、もりもりとお届けします。

今年も元気で「夢」を実現させましょう そのためには「1日3食しっかり」と!

冬休みも終わり、新しい年が始まりました。今年も残りわずか、「1月」は行く、「2月」は逃げる、「3月」は去る」と言われ、この3か月間はいつも以上に時間の過ぎるのが早く感じられる時期です。
「1」か「1」と睡眠をとり、食事もしっかりと食べ、健康第一を過ごしてほしいと思います。

行事食がいっぱいの一月

2017年にユネスコ世界無形文化遺産として「和食」が登録されたことは、既に記憶に新しい出来事ですが、和食の良さを改めて季節感・行事食もあわせて振り返ると、一月は、行事食がたぎります。皆さんは、この1月、いくつくらい実践されましたか?

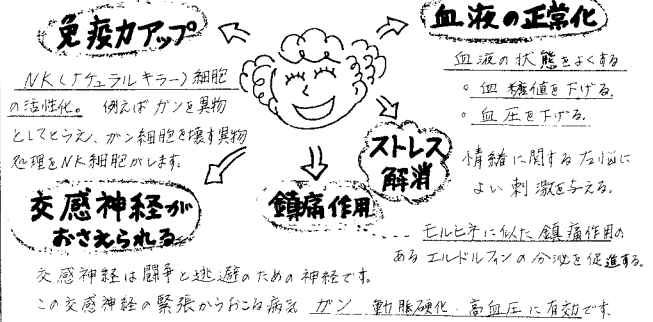


笑う門には福来る

今年はいこやかに笑って福を呼び込みましょう!

笑いの効用

笑いの効用は、世界中でさまざまな実験や症例が報告されています。



笑いは副作用のない良薬です



ローマ語に「陰気な人に病気が多い」と言われていました。科学的なことは、まだわからない時代に「明るく生活することが元氣、健康につながる」ということを体験的に気づかされたようです。

今年はいちいち声を出して笑うようなことをしてみませんか?

現在、笑いの効用を活用して、落語家さんや笑いを患者さんに聞かせるという病院も多くみられるようになりました。笑う門に福来る、ですね!

Let's Cooking 六中給食メニュー紹介

六中のお正月

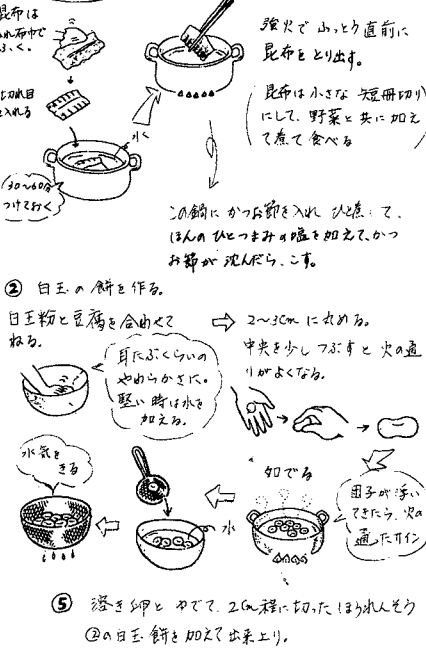
白玉団子と炊いてお正月にします。

白玉雑煮

材料

- 水 4リットル
- かつお節 1カット
- 昆布 10cm
- とり肉 150g
- にんじん 1/2本
- ねぎ 1本
- だいこん 20cm程
- 筍のまぼ 3〜4枚 (100g)
- 白玉粉 120g
- 豆腐 100g
- 水 適宜
- 塩 小さじ1/2
- しょう油 大さじ1
- 酒 小さじ1
- 卵 2〜3個
- ほうれん草 2〜3株 (40g)

作りか



フルーツきんとん

パイナップルの甘酢、ばいきんとんです。一年中、スイーツとして、さつまいもをいただくに良い一品です。お試しください。

材料

- さつまいも 中1本 (220g)
- さとう 小さじ1強
- パイナップル(缶) 60g
- りんご 1/2個 (140g)

作りか

- さつまいもは皮をむいて、2cm程の輪切りにして水にさらしてアクを抜く。
- ①のさつまいもを加える前の水を1/2カップを火にかけて、ゆでかき混ぜる。
- 芋をとり出し、熱い内にさつまいもパイナップルの果汁を加えて練る。(鍋ごと)

④ 好みの型にさつまいもをパンと皮をむいて5mm厚切りにしたりんごを合わせて練る。(パンも好みの大きさに切る)

⑤ たくさん作って、ホットケーキ、パン等に添えていただくのもgood!!
ビタミン、食物繊維もとれるおすすめスイーツです。

甘酢大根

材料

- だいこん 100g
- 塩 小さじ1
- 酢 大さじ1
- さとう 小さじ1
- 塩 少々

作りか

- 大根は皮をむいて、ゆで汁にゆでる。
- ゆで汁を捨て、塩を加えてゆでる。
- ゆで汁を捨て、酢を加えて煮る。
- さとうを加えて煮る。
- 塩を加えて煮る。

塩ひつまみ

