



季節のおたより



皆さん、6月に入り少し寒いですが新芽も芽吹き気持ちのいい季節になりましたね。いかがお過ごしでしょうか？

えんれい荘の周りでは、「えんれい荘」の名前の由来にもなった、オオバナノエンレイソウが咲いています。白くて綺麗ですね。

今年も中庭にある大きな桜の木に桜の花が沢山咲きましたね。入所者さんと「この八重桜は花が大きいね」「今年は葉っぱが多いね」「枝の剪定しないとね」等会話が弾みました。

先日中庭を事務スタッフさんが土をおこし、リハスタッフさんが花壇の準備をしていました。今年はどうなお花が咲くのか楽しみです。

この「季節のおたより」を毎月1回発行してから7年が経ちました。

えんれい荘の様子、体においしいお話を載せています。読んで頂けると嬉しいです。



6月27日は何の日か知っていますか？

ちらし寿司の日でルーツは岡山県にあり池田光正の命日でした。岡山で大きな被害を受けたとき震災復興にお金がかかるため「汁物以外のおかずは一品だけ」「豪華な食事は絶対ダメ」。いわゆる一汁一菜でした。一般庶民は少しでも美味しい物を食べるため「ご飯におかずを混ぜちゃえ！」これが岡山名物の「ばら寿司」の始まりでちらし寿司が生まれました。えんれい荘で6月27日にちらし寿司を提供します。



夏野菜の胡瓜とピーマンを紹介します。

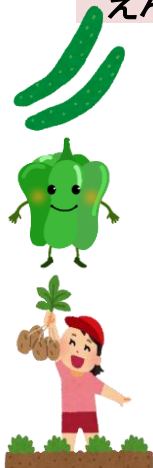
胡瓜は水分が95%を占め、体を冷やし体内の余分なナトリウムを排出させるカリウムを多く含んでいるため、むくみの改善や高血圧の予防が期待できます。青臭い香りは血液をサラサラにする効果があると言われています。

夏バテ防止の水分補給にもなりますね。

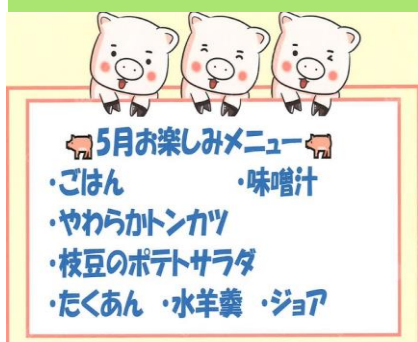
ピーマンは唐辛子の甘味種を改良したもので大ぶりのピーマンはレモン1個分相当のビタミンCが含まれています。

緑色の色素には抗酸化作用があり発がん防止作用が期待され、香り成分は血栓を予防し血液をサラサラにする作用があります。

また豊富なビタミンCには美肌効果が期待できます。



お楽しみメニューは調理の方が考えたものを提供しています。想いを聞きました。



「柔らかトンカツは久しぶりのメニューで柔らかくジューシーに出来上がったのでぜひ、食べてみてください。それでは皆さんで頂きますをしましょう。せーの、いただきます」

真鯉 ケーキ 抹茶水羊羹
(和菓子) (喫茶店) (ホイップのせ)

豚肉はヤワラカナルと言う酵素に漬けて2枚重ねて作りました。「柔らかくて美味しいね」「息子の漬けた沢庵思い出すわ」「娘がよく揚げてくれて、思い出すね」等教えてくれました。



介護老人保健施設えんれい荘 栄養科 2025年 6月

