

2020

6月

# 春庵だより

わたしたちの理念  
『養之如春陽』  
(之を養うや春陽の如し)

母の日



5月10日、今年も『母の日』のプレゼントが届きました。

## 喫茶 春庵

通常、春庵では月2回、ボランティアの方による喫茶店を開いていましたが、現在、面会や不要不急の立ち入りを禁止している為、喫茶も中止せざるを得ない状況となっています。ご家族様とも会えず、さみしい思いをされているご利用者様を、少しでも元気付けたいとの思いから、職員手作りの喫茶店を開店。おやつもバイキング形式で、午後のティータイムを楽しんでいただきました。



# 玉ねぎを食べよう！玉ねぎの効能！

## 玉ねぎの品種

黄玉ねぎ—最も多く出回ってる辛玉ねぎ

新玉ねぎ—春先に出回り、辛みが弱くみずみずしい（生食に向く）

赤玉ねぎ—紫玉ねぎともいい、辛み・刺激臭も少ない。（赤紫色）

葉玉ねぎ—若いうちに葉を付けたまま出す。早取り。  
（葉は長ネギと同じに使える）



佐賀県の玉ねぎ生産量は全国3位！（3月～9月迄出荷）

ねぎを切った時涙が出る成分—硫化アリル

硫化アリルには、コレステロールの代謝を促し、血液サラサラにする効果あり。

（高血圧・糖尿病）

また、ビタミンB1の吸収をよくする！

### ●ビタミンB1は…

- ①糖質をエネルギーに変えて、脳の働きを良くする効果。
- ②消化液の分泌を良くする。
- ③神経の調節を行う。



## 玉ねぎ丸ごと炊き込みご飯の作り方

材料：玉ねぎ1個

米2合

醤油大さじ1

バター3かけ

コンソメ顆粒大さじ1



①玉ねぎは皮をむいて上下を切り落とす。

8等分に切る。（切り離さない）

②お米をといて、炊飯器に入れる。

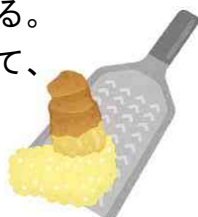
③コンソメ顆粒、醤油を入れて

2合の目盛りまで水を注ぐ。

④中央に玉ねぎを乗せて炊飯する。

⑤炊きあがったらバターを乗せて、全体を混ぜる。

☆お好みでゴマや、すりおろし生姜を入れてもOK！



## 5月1日 八十八夜（おやつ）



抹茶のチーズケーキ



## 5月3日 憲法記念日

- ・筍ごはん ・すまし汁 ・白和え
- ・刺身（ヒラス、サーモン） ・きんぴら



## 5月5日 こどもの日

- ・ちらし寿司 ・すまし汁
- ・筑前煮 ・胡麻豆腐



## 5月10日 母の日

- ・豆ごはん ・すまし汁（茶そば）
- ・うなぎ蒲焼き ・卵豆腐 蟹あんかけ
- ・酢味噌和え

