

2021

1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)

1月1日 正月 おせち

普通食



ムース食



- 赤飯、白飯
- お雑煮
- ぶりの照り焼き
- 炊き合わせ（海老、信田巻き、昆布巻き）
- 紅白なます
- 牛肉野菜巻き
- だて巻、蟹しんじょ、寿かまぼこ
- たたきごぼう
- 数の子
- 黒豆
- きんとん

お正月は七草粥を食べて、無病息災！！

1月7日は七草粥の日です。春の七草（ホトケノザ、ナズナ、ハコベラ、ゴギョウ、セリ、スズシロ、スズナ）をお粥に入れて食べる習慣があります。早春に芽吹く七草を食べて邪気を払うと共に、年末年始で疲れた胃腸をいたわる効果もあるといわれています。

※中国の考え方で、江戸時代に伝わった『七種菜羹（シチシュサイコウ）』というものが原型です！

☆全国で食べ方も様々

○沖縄県…高菜・よもぎ・大根葉・ネギ・フダンソウ等を食べます。

○山形県・青森県の一部
…七草粥の代わりに「納豆汁」
山形のスーパーには「納豆汁の素・具」のコーナーができる程です。

○青森県の津軽地方
秋田県、または北海道の一部
…「けの汁」
豆やきのこ・にんじん・ごぼう等の野菜・山菜・豆腐や油揚げを、味噌や醤油で味付けしたものです。

☆他にも色々ありますが、地方に特色が出ている食べ物といえます。

七草粥を簡単にリメイク🍴リゾット

☆材料☆

- ・残り物の七草粥
- ・牛乳 ・チーズ
- ・オリーブオイル
- ・ブラックペッパー



☆作り方☆

残った七草粥に、牛乳・チーズを入れて煮る。ブラックペッパーで味を整え、盛り付けたらオリーブオイルを回しかけて完成！



12月21日 冬至

- ・小豆粥 ・すまし汁 ・鶏肉の柚香焼き
- ・かぼちゃの煮つけ ・キャベツのマリネ



12月25日 クリスマス

- ・えびピラフ
- ・コーンポタージュ
- ・ローストチキン
- ・小松菜ちくわ和え
- ・フルーツカクテル



おやつ
チョコムースケーキ
いちごのサンタ添え



12月31日 大晦日

- ・五目飯おにぎり
- ・年越しそば
- ・にしん甘露煮



★ユニット クリスマス会★



12月16日、クリスマス会を開催しました。今回は、新型コロナウイルス感染対策の為、各ユニットでの開催となりました。各々ユニット内の飾りつけを行い、毎年恒例、職員の手作りお菓子をもち寄り、バイキング形式で提供しました。ご利用者様からは終始笑顔が見られ、職員も一緒になって皆様と過ごせた時間が本当に嬉しかったです。来年は、他ユニットが集まって、盛大な『クリスマス会』が行えたら…と思います。

さつまいもモンブラン

程よい量で、何個も食べたくなる様な見た目でした！

スコップケーキ

かわいいカップの中に、美味しい物が沢山！食べ進めていく楽しみがありました。

牛乳寒

優しい見た目で、プルン♪プルン♪と今にもとろけそうでした。

プチシューパフェ

見た目にも驚かされる出来栄え！利用者様からもとても好評でした。

スイートポテト 雪だるまメレンゲクッキー

スイートポテトの上にかわいい雪だるまが！食べるのが勿体無いぐらいでした。

生どらやき

普段食べているどら焼きとは大違いの生どら！中にはザクザクと旬のイチゴが入っていました。

フルーツカスタードパフェ

てんざんユニット お楽しみ会



12月18日、てんざんユニットにて忘年会を行いました。まずケーキを作り、「昔は私も何個も作りよったよ」「何の出来よっね？」と、食べる前から楽しんでいただけ様でした。完成したケーキも、皆さん「美味しい」と食べられ、楽しい会になりました。

通所 クリスマス会&紅白歌合戦



クリスマスにビンゴゲームを行い、景品としてプレゼントをお渡ししました。また、29日には、紅白歌合戦（カラオケ大会）を行いました。

