海山園 デイサービス通信

2022 12月 111号

【京丹後市レクリエーション協会様】来園

以前よりボランティアの皆様には大変お世話になっておりました。新型コロナウイルス発生以来、感染予防の観点からボランティアの受け入れをお断りせざる負えない状況が続いておりました。この度、人数制限や感染対策に留意しながらの受け入れにはなりましたが、数年ぶりに京丹後レクの皆様に来園して頂けることになりました。踊りや、ゲームに皆さんとても盛り上がっておられました。

【お茶会】

サポートハウス夢の郷より先生をお招きしデイサービスとショートステイ合同でお茶席を設けました。

絵手紙教室 【吉岡様】来園

こちらも数年ぶりに絵手紙教室を開催して頂きました。少人数でしたが、絵を描く楽しさを思い出し楽しい時間を過ごせました。

もうお鍋は食べられましたか？**お鍋**に欠かせない**白菜**のお話。

レンジでチンしただけで美味しい白菜の秘密は、うまみ成分の**グルタミン酸**が含まれているからなんです。白菜の入らないお鍋は、うまみも甘みも少ないなんだか物足りないです。

火の通りが違うので、料理のポイントは葉先と葉元で切り方を変えることです。

葉先は横切でトロッと仕上げ、葉元は繊維に沿って縦切りでシャキシャキ仕上げそぎ切りで上品な口当たりに。

お鍋以外でも、 **葉先**は（塩昆布＋粉チーズ）と混ぜてサラダに！

葉元は（塩＋バター）で蒸し焼きに！

半日でも日光に当てて**干し白菜**にするといつもより美味しくできちゃうかも♪

寒さに負けず、元気に冬を乗り切りましょう！

栄養士の砂廣です

お問合せは・・・デイサービスセンター海山園　83-2111　担当　谷口・大藪まで