



サンルーナ託児所「流しびなのお話」



ひな祭りは、きれいな人形を飾って女の子の幸せを願うお祭りです。でも、昔は紙や土で作った人形を船にのせて川や海に流しました。まだ

薬も病院もない頃のお話です。自分や家族の体に痛いところがあると、人形の同じ場所に触って、「どうか、早くなおりますように」とお願いしました。そして、人形にフツと息を吹きかけてから船にのせて川に流しました。人形に病気を持たせてもらったんですね。そのお人形さんのことを、「流しびな」と言います。

また、ひな祭りは「桃の節句」と言います。中国ではモモは、悪魔を払う神木とされています。3月3日に摘んだモモの花びらを漬けた「桃花酒」を飲むと、若さと健康を保てるそうです。



栄養課より 体が温まるお手軽レシピ紹介part2



根菜たっぷり あったか和風ポトフ

【材料 2人分】

- 鶏モモ肉 100g
- れんこん 50g
- ごぼう 50g
- 玉葱 40g
- じゃがいも 100g
- にんじん 40g
- ブロッコリー 40g
- 生姜 4g

- 酒 6g
- しょうゆ 4g
- みりん 3g
- 和風だし 1g
- コンソメ 1g
- 塩 0.4g
- こしょう 少々
- サラダ油 2g

【作り方】

- ①れんこん、ごぼうは一口大に切り、水にさらす。
- ②鶏肉、玉葱、じゃがいも、にんじんは一口大に切る。
- ③鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。水と生姜を加え、煮立ったらアクをとる。
- ④①、②を加えて蓋をして弱火で15分間煮込む。
- ⑤ブロッコリーを加えて5分ほど煮たら出来上がり。

今月のショートステイ ひな祭りカップお寿司作り



この度新プログラム『ガーデニング教室』が始まりました。3月のガーデニング教室ではビオラの寄せ植えを行いました。お好みの花色を利用者様に選んで頂き、寄せ植えをし、ご自宅に持ち帰る事が出来ます。

ガーデニングが始めての方でも気軽に楽しく参加出来る内容になっております。尚、事前予約制になっておりますので、参加を希望される方は、職員までお知らせください。

新カルチャープログラム『ガーデニング教室』紹介



3月3日ひな祭りの昼食にカップケーキ寿司をご利用者様と一緒に作りました。酢飯、さくらでんぶ、錦糸卵、えび等をサンドイッチのようにカップに詰め横から見ると色とりどりとてもきれいに出来上がりました。