

端山だより 75号


社会福祉法人 端山園
ヴィラ端山
 特別養護老人ホーム
 短期入所生活介護
 通所介護 / 居宅介護支援
 地域密着型特別養護老人ホーム はやま
 京都市伏見区醍醐下端山町 36
<http://www.villa.or.jp>
 地域密着型ケアセンター いまくまの
 東山区今熊野北日吉町 61-10



表紙の絵：高橋 典子（職員）

冬の食材 管理栄養士 佐々木 理恵

冬が旬の食べ物には、小松菜・大根・カリフラワー・たらなどがあります。小松菜は、鉄分・ビタミンCがほうれん草より多く、カルシウムも含む緑黄色野菜です。さっと加熱して栄養の損失を防ぎましょう。カリフラワーはビタミンB1、B2、Cを含みます。カリフラワーのビタミンCは加熱しても残ります。ビタミンCを摂って風邪の予防をしましょう。



身体が温まるレシピ

★小松菜と豚肉の生姜炒め（4人分）



豚肉 400g 小松菜 1/2 袋
油 大 1
濃口大 2 生姜 適量

作り方：フライパンに油を引き豚肉を炒める。色が変わったら一口大に切った小松菜を加えさらに炒める。すりおろした生姜、濃口を入れ出来上がり！

レシピ写真提供：小西絢子さん

★カリフラワーのミルク味噌スープ（4人分）



カリフラワー 1/4 玉
ベーコン 1 枚 牛乳 2 カップ
オリーブ油 大 1 味噌 大 2
コンソメ 1 ケ パセリ 少々

作り方：鍋にオリーブ油を引きベーコン・子房に分けたカリフラワーを炒める。水1カップ、牛乳、コンソメを入れ煮込む。最後に味噌を入れパセリを散らし出来上がり！

フィリピンについて知ろう No.6

今回は、フィリピンの新年の迎え方について紹介します。多くのフィリピン人が12月31日の大晦日に団結し、メディアノーチェと呼ばれる深夜の食事を祝います。これはまた、多くのフィリピン人家族が集まり、家族の絆を強める時期でもあります。元日は、フィリピン人が花火を灯し、悪霊を追い払うためにたくさんの音を立てることも特徴です。高齢者は子供たちが背が高くなるように真夜中にジャンプするように勧めます。多くの方が12個の円形の果物を展示しています。フィリピン人は、円形は繁栄と幸運の象徴であると信じています。円形フルーツはしばしばメディアノーチェの目玉です。特に子供たちの間で人気のあるもう1つの方法は、ポケットにコインを入れ、深夜12時にポケットを振ることです。この習慣は幸運をもたらすと信じられています。また、家のあちこち、引き出しの中、テーブルなど、運とお金が増えると思われている場所にコインをまく人もいます。水とご飯の容器は一杯になっているはず。多くのフィリピン人は、新年のお祝いの際に水と米の容器が一杯になるようにします。これにより、1年中人生が豊かになると信じているからです。多くの家族もキリスト教が聖書を読み、深夜ミサに出席します。多くの人は、新年を祝う際に宗教と迷信が混在しているのが一般的です。

『端山だより 75号』 発行日 令和4年1月吉日
 発行所 社会福祉法人 端山園 ヴィラ端山 京都市伏見区醍醐下端山町36
 発行者 山内 幸雄 ヴィラ端山編集委員

