

## 栄養士のお話

春キャベツが旬を迎えています。葉の巻きがゆるく、内部までみずみずしくやわらかいのが特徴です。揚げ物の付けあわせの他、ホイコーローやサラダ、和えもの、汁物等、給食には欠かせない食材のひとつです。



〈給食のホイコーロー〉

①厚手のフライパンに油をひき、一口大に切った豚肉250g、赤ピーマン20g、ピーマン40g、キャベツ300gを順に炒める  
②混ぜ合わせておいた味噌35g、しょうゆ、酒、おろし生姜各小さじ1、砂糖小さじ2を加え、全体にからめてできあがり

好みで豆板醤を加えるときは①でまず小さじ1/2程度炒めてから手順を進めると、より辛味がひきたちます。おためし下さい。



20年度も栄養士のお話を継続することになりました。  
美味しいお話をお楽しみに！



## 今月のひとりごと

最近一週間が非常に早い。某番組の五歳の女兒によれば「ときめかなくなつたから〜」だそうだ。此処の所「新しいこと」に挑戦しなかつた。

自分にとってブレイクスルーに相当することだ。

新しいピアノ譜や折り紙本を購入してか、らずとそのまゝになってしまっている。いや、正確には時々トライしている。

ただ、老眼で譜面や折り紙の動画を見るのがつらい。

キーボードの黒鍵を押しても戻ってこない、と、「忍耐」が必要なのだ。

そういえば、「老い」は我慢ができなくなる、と何か書いてあったなあと思いつつ、上述をトライもせず今夜もタブレットを見ながら寝てしまうんだろうなあ……

(田崎祐一)



今回は佐藤敏明職員です

## 4月の予定

体重測定(1日) 家族懇談会(10日)

精神科医来診(13日)(20日)

内科医来診(14日)

ハイキング(17日) ハイキング予備日(24日)

# 藤の実

# 学

# 園

# だ

# よ

# り

## 2020年4月号



### <編集後記>

慣れないパソコンと格闘しながら、一年間藤の実だよりを作成させていただきました。見づらい点などもあったとは思いますが、利用者みなさんのイキイキとした表情をお伝えできていたら幸いです。一年間ありがとうございました。  
(中川・佐々木)

# 躍動しました！駅伝大会！！

みんなでたすきをつないで！  
走れ！走れ！

ゴール！

メダルをもらってにっこり☺

たくさんの応援  
をありがとう  
ございました！

3月6日（金）、雲一つない青空の下、八部公園野球場にて2019年度最後の行事「駅伝大会」が開催されました！

この日のために、各班工夫を凝らしたたすきをかけ、いざ駅伝大会スタート！  
たくさんのご家族の声援を受け、それぞれが一生懸命たすきをつないで走り抜けました。  
広～い八部公園野球場を走るの、とっても気持ちがよく、清々しい気分になりました。

