



ハッピーガーデン

社会福祉法人 恵泉会 介護予防拠点施設 ハッピーガーデン

淡雪も春の訪れを告げているかのように、季節の変わり目は気圧の変化や、昼と夜の気温の差が大きくなることにより、自律神経が対応しきれずにバランスを崩してしまうことがあります。とても眠くなったり、動くのがおっくうになったり体がつかなくなる人も多いそうです。冬の運動不足を散歩や体操などの軽い運動で、体に適度な刺激を与え健康で楽しく生活するようにしましょう。

ハッピーさんありがとう



ハッピーさんとお話したり触れ合うことで子どもたちは、いたわる気持ちを育んだり、思いやりやマナーが身についたり、良いことがたくさんありました。今までありがとうございました!!



「耳の健康」を考えた食生活

3みみの日

耳の健康を保つには、ビタミンやミネラルが多く含まれる黒ゴマ、ほうれん草、海藻類などを摂り、ストレスや疲労を溜めないような食生活を心がけましょう。また、耳の複雑な骨の構造を維持するためには、鶏肉、えんどう豆、しらす干しなどの食材から十分なカルシウムの補給も必要です。

小堅保育園は来年度から、『子育て支援センター』と『みんなの食堂、ハッピーガーデン』に生まれ変わります！もちろん地域の皆さまの集いの場としても、ご利用いただけます。どうぞ皆さまお誘いあわせの上、ぜひ遊びにいらしてくださいね。小堅地区のふれあいの場として盛り上げていただければと思います。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。

ランチメニュー

- 4日⇒ ご飯、かぼちゃコロッケ、花野菜サラダ、白菜の味噌汁、オレンジ
- 6日⇒ お別れパーティメニュー😊、サンドイッチ、唐揚げ、やきとり、フライドポテト、味噌ラーメン、フルーツポンチ
- 11日⇒ 焼きそば、ブロックリードし和え、中華スープ、マスカットゼリー
- 13日⇒ ご飯、鶏肉の照り焼き、切干大根煮、えのきの味噌汁、りんご
- 18日⇒ カレーライス、花野菜サラダ、フルーツポンチ、牛乳
- 25日⇒ ご飯、鶏の唐揚げ、シルバーサラダ、キャベツの味噌汁、バナナ
- 27日⇒ 醤油ラーメン、グリーンサラダ、オレンジ、麦茶

～菜の花～

菜の花という季節の風物詩的な印象が強いですが、カリウムや鉄分などのミネラルも他の野菜より多く含み、また、ビタミンCはほうれん草の3倍以上、βカロテンはピーマンの5倍あるという、栄養価の優れた花野菜です。是非、食卓に積極的に取り入れましょう。
*ビタミンCが豊富で、葉酸、鉄分も野菜の中でトップクラス
*骨や葉を丈夫にし、骨粗しょう症の予防
*貧血予防、免疫向上・風邪予防



ご飯に茹でて刻んだ菜の花とシラスをのせて、旬の野菜、菜の花のご飯です。季節を感じる一品。耳にも良いカルシウムも摂れますよ。