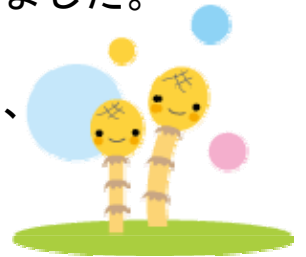


# そよ風通信

## 3月号

そよ風通信 2011/3/15 発行  
(株)メテカジャパン  
廿日市ケアセンターそよ風  
〒738-0026  
廿日市市上平良 1355-19  
0829-38-7000

梅や桃の花が見頃を迎え、春の訪れを感じる季節となりました。  
天気のいい日はポカポカ陽気が気持ちいいですね。  
とはいえ、三寒四温と言われるこの季節。体調管理には、  
十分お気をつけください。



## 今月のヘアカット

**3月18日(金)・28日(月)**

1人1200円です。ご希望の方は  
お金を添えて、職員までお知らせ  
ください。



## 廿日市めぐり(3)

ちょっと気が早いかもしれませんが、もうすぐお花見の季節。  
宮島や桂公園は県内でも有数の  
お花見スポットで、地元の方は  
案外近寄れなかったりするもの  
です。そこで、地元の方でもお  
散歩がてら見ることができると  
場所をリサーチしてみました。

その1、廿日市市塩屋にある**大田神社**。JR大野浦駅から岩国方面に向かい、山手に上がっていくと、その場所は見えてきます。

その2、**可愛川の川辺**。  
広電廿日市市役所前（平良）駅からすぐ見えます。

桜の季節が待ち遠しいですね。

**春**分の日と聞くと、「お彼岸」をイメージされる方も多いのではないのでしょうか。ちなみに今年の春分の日は、**3月21日**。「昼と夜の長さが同じになる」と言われることが多いですが、実際は**昼の方が長い**そうです。春分の日は、「**自然をたたえ、生物をいつくしむ**」ことを趣旨とした祝日ですが、それ以前から自然や先祖に感謝し、春の訪れを祝われていたようです。





# 厨房だより

春の風が快い季節となりましたが、皆様いかがお過ごしですか？  
あたたかくなってきたとはいえ、季節の変わり目なのでまだまだ寒い日もあります。  
くれぐれもご自愛くださいね。

## 行事食報告

先月は2月3日（木）の節分の日に行ないました。同日、センターでは節分行事にちなんで各フロアにて豆まきが行なわれ、にぎわっていました。

巻き寿司をお出しするのは久しぶりで、喜んでいただけたのではないのでしょうか。

3月の行事食は2日に行ないました。次号にて写真と共に報告させていただきます。



【節分 如月御膳】

お品書き

- ・巻き寿司
- ・雪花蒸し
- ・煮ごめ
- ・春菊のくるみ和え
- ・果物 みかん
- ・イワシつみれ汁

## 最近のおやつ事情



boom boom。。。

はちみつしょうがゼリー

生姜のチカラで  
ぼかぼかあったか♪  
食欲のないときに  
ツルンと食べられる  
ゼリーです。



## 香味野菜 NAVI !

### しょうが

からだをあたためて血行を良くし、胃腸の働きを高めます。  
発汗作用があり、初期の風邪の回復を早めてくれます。  
皮と実の間に一番香りがあります。煮魚や佃煮、しょうが汁には皮付きのまま、おろししょうがは皮をむいてから使いましょう。

↑↑ 是非お試しあれー！ ↑↑

- レシピ
- ・粉ゼラチン 2袋 (10g)
  - ・はちみつ 大さじ3
  - ・おろししょうが 小さじ1
  - ・砂糖 大さじ2

- ①粉ゼラチンは水大さじ3に入れてふやかす
- ②おろししょうがは皿に入れ、ラップをかけて電子レンジで1分加熱し、はちみつと混ぜる
- ③鍋に水2カップと砂糖を入れて一煮立ちさせ①を入れて溶かし、冷蔵庫で冷やし固める

