

# さわやか便り

2024. 5月号 (編集担当者: 酒井大介)

## デイ・ホーム中丸

世田谷区野沢3-25-10

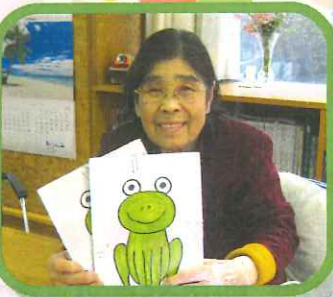
TEL: 03-5486-7400



### 4月の主なプログラムより

感染防止の手洗い・検温・マスクの着用にいつもご協力ありがとうございます。引き続きよろしく申し上げます。

#### レクリエーション



3月

誕生会

#### 中・丸・広・場



今年の桜は咲き始めが最近の中では遅く、散るのは早かったように感じました。そんなふうに思っていたら、サツキやハナミズキなど、色とりどりの花が目にとどまるようになり、新緑に反射する陽の光も眩しく感じられるようになりました。送迎中も窓の外の景色を、少し気にしてみてください。

外に出るのが気持ち良い季節です。裏面の予定表にはありませんが、外気浴を兼ねて近隣の散歩等、外に出る機会を持ちたいと考えています。今の季節を楽しみましょう。(花枝)



月	火	水	木	金	土
		1 フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	2 大谷先生 音楽レク	3 憲法記念日 書道 レク(ゲーム等)	4 みどりの日 カラオケ レク(ゲーム等)
6 体重測定	7 大谷先生 音楽レク	8 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	9 五月人形片付け レク(めいえor書道)	10 書道 レク(ゲーム等)	11 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)
13 書道 レク(ゲーム等)	14 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	15 カラオケ レク(ゲーム等)	16 誕生会 理美容 フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	17 大谷先生 音楽レク	18 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)
20 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	21 カラオケ レク(ゲーム等)	22 書道 レク(ゲーム等)	23 カレンダー作り(大)	24 書道 レク(ゲーム等)	25 大谷先生 音楽レク
27 フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	28 カレンダー作り(大)	29 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	30 カラオケ レク(ゲーム等)	31 誕生会 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	



### 5月のお誕生者

☆ 〇〇 〇〇 〇〇 様 ☆ ☆ 〇〇 〇〇 〇〇 様 ☆  
 ☆ 〇〇 〇〇 〇〇 様 ☆ ☆ 〇〇 〇〇 〇〇 様 ☆

### 編集長コーナー

今回は5月に旬の食べ物をピックアップしたいと思います。

— 果物 —

5月が旬のフルーツは、水分をたっぷりと含んだ瑞々しさが特徴です。香りもよく美味しく食べられるので、水分補給にフルーツを取り入れるのもおすすめです。

・いちご ・びわ ・さくらんぼ ・あんず ・甘夏 ・夏みかん ・グレープフルーツ ・メロン ・マンゴー ・ライチ ・パイナップル ・梅

— 魚 —

5月が旬の魚介類は、クセが少なく、さっぱりとした味わいのものが多いです。生でも美味しく食べられる魚介類が旬を迎えるので、お寿司がますます美味しく感じられます。もちろん、煮たい焼きたいと様々な調理方法で、美味しいお料理を楽しみましょう。

・カツオ ・タイ ・アジ ・さわら ・イサキ ・マイワシ ・ホッケ ・しらす ・サクラエビ ・きびなご ・ホタルイカ ・サザエ ・あさり ・ほや

— 野菜 —

初夏に入る5月には、山菜なども多く見られるようになります。そして、5月が旬の野菜は、冬の間にしっかりと畑の養分が蓄えられているため、栄養が豊富に含まれているのが特徴です。

・アスパラガス ・クレソン ・レタス ・ルッコラ ・新じゃがいも ・新玉ねぎ ・新ごぼう ・なす ・たけのこ ・長いも ・オカヒジキ ・明日葉 ・そら豆 ・グリーンピース ・絹さや ・センマイ ・ワラビ ・コゴミ ・よもぎ ・ウリイ ・タラの芽 ・らっきょう ・行者ニンニク

緑の草木が増え、五月晴れが心地よい季節である5月には、旬の食材を使ったお料理を楽しみたいという方もおられるのではないのでしょうか。

栄養が豊富に含まれる旬の食べ物は、美味しいだけでなく健康にも良いため、積極的に取り入れたいところです。