

イベント紹介

厨房の改修工事中です。

ご迷惑をお掛けします。

完成予定は6月4日頃です。



「春は気の巡りが大事」

春になると「鬱っぽく」なる方が多くなります。「木の芽時」と言う言葉があるように、春は精神的に関係する症状が多いように思います。五行(薬膳)で肝は季節は「春」、性質は「木」と関連します。木が上や横にのびのびと枝葉を伸ばすように、肝の気ものびのびと巡ることが健康の条件です。春は、生活環境が変わることが多く、周囲との人間関係などで疲れやストレスも多い季節です。神経的〇〇と言われる病気や、鬱、不眠などの症状が多くなります。いわゆる「五月病」も春の病気と言われます。真面目で几帳面、人に気遣いするような声質の方は鬱が出やすいので特に気を付けましょう。モヤモヤして胸が苦しいとか、焦燥感などを訴える方は出始めているかもしれません。そんな方には、気の巡りを良くする食材や血を補う食材をお勧めします。

(例) 玉ねぎ、らっきょう、そば、みかん、オレンジ、ゆず、セロリ、バタチー、陳皮、菊花、紫蘇、ターメリック、ハッカ、ローズマリー、ジャスミン、シナモンなど

(ばいす・ばーさ 調理部)の独り言です

5月の行事

- 5/3 (日) 憲法記念日
- 5/4 (日) みどりの日
- 5/5 (日) こどもの日
- 5/6 (日) 振替休日

毎月第2金曜日はお誕生月メニューの日

5月のBirthday

M・Sちゃん R・Oくん H・Iちゃん
S・Nくん Y・Mママ R・Sママ
S・Tママ Y・Sさん

5月のお誕生メニュー投票

- ① 親子丼
- ② 鶏唐揚げ
- ③ クリームシチュー
- ④ その他希望

5月にお誕生日迎えるお友達はG-Mailでお名前と希望 menu の番号を教えてください！

※まだお誕生日教えてない人もG-Mailで教えてね！

投票用紙かメールで投票

今月の recipe

豚 丼 🐷 2人分

材 料 豚バラ薄切り又は肩薄切り：50g
玉ねぎ：350g
おろししょうが：5g
★ほんだし：5g
★日本酒 ←白ワインを使うと：30ml
★みりん 吉野家風の味：30ml
★水：60ml
★砂糖：2g
★味の素：2振り

- ① 玉ねぎは1cm 幅位のくし切りにしバラバラにする
- ② 豚肉は4～5cm 幅に切る
- ③ 鍋又はフライパンに油を少量とおろし生姜を加え★を加えて沸かす
- ④ 蓋をして5分煮る
- ⑤ 豚肉を1枚ずつ剥がしながら入れ、8分煮る。
- ⑥ ご飯に載せ、お好みで紅生姜を飾る

予約・変更や投票・ご要望などはこちらから



E-Mail

kodomo.vice@gmail.com

お知らせや料理写真や
食堂の様子など Up します



Instagram



こども福祉応援センターうえだ からのお願い

ご不要になったフィギュア・ミニカーなど小さいお品のご寄付をお願いします。

たくさん探しています。いくつでも大歓迎です。