

みどりの里山岸だより1月



明けまして
おめでとう
ございます

「今月の花」 センリョウ(千両)



〈 花言葉 〉

「富貴」 「富」
「可憐」 「財産」
「恵まれた才能」「定める」
…縁起物と言われる意味もわかる
花言葉ですね。

皆様にとって健康で幸せな一年でありますように。

七草粥・・・1月7日にその年1年が健康で、平和に暮らせるようにとの意味を込めて食べます。

また、お正月の豪華な食べ物や飲酒で疲れきった胃腸など内臓をいたわる効果やビタミン不足を補う効果があります。無病息災を願って七草粥を食べましょう。



七草とは・・・スズナ、スズシロ、ホトケノザ、ナズナ、ハコベラ、ゴギョウ、セリ。

(七草にはそれぞれの特徴でビタミン、ミネラル、カルシウム、鉄分、たんぱく質、食物繊維等々が含まれています。また、効果として高血圧予防、利尿作用、解熱作用、殺菌作用、咳をしずめ風邪を改善する等々や整腸効果もあるとされています。)

※インフルエンザ、ノロウイルスの流行が心配されているようです。

うがい、手洗い等をして罹らないように予防しましょう。
特に帰宅後、食事の前、トイレの後にはしっかり手を洗いましょう。
手を洗う時は指先、指の間、爪の間そして手首も丁寧にしっかりと洗いましょう。

寒さが身にしみるようになりました。
マフラーやスカーフ等で首を温めると体全体が温まるそうです。
また、三つの首(首、手首、足首)は大事にするものだそうです。(仮設住民の方より)

先月のイベントより



知っ得コーナー

ダイエットや風邪予防に最適な食材・大根!

(大根が主役になるレシピ・・・どちらも4cmの厚みに切り20分程茹でて、やわらかくしておきます。)

○揚げ大根

- ①茹でた大根の水分をキッチンペーパーで拭き取り片栗粉をまぶす。
- ②油であげる。
- ③あげた大根を器に入れ、めんつゆを好みで2～3倍にうすめてかける。
- ④大根の上におろし生姜をのせる。

○大根ステーキ

- ①フライパンにバターを入れ火にかける。
- ②茹でた大根をかるく焦げ目がつくまで両面ソテーする。
- ③大根を器に入れ、めんつゆを好みで2～3倍にうすめてかける。
- ④大根の上にピザ用のとろけるチーズをのせ、オーブントースターでチーズがとけるまで(2～3分)焼く。



自治会よりお知らせ

新年交流会を1月8日(金)に談話室にて開催します。ゲーム等も予定しております。皆さんと一緒に楽しい時間を過ごしたいと思います。是非、参加して下さい。待ってま～す。