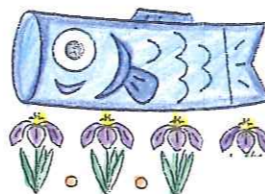


訪問看護ステーションだより

2017. 5月



新緑が美しい季節となりましたが、朝晩は肌寒く、日中は暑い事もあり、体調を崩しやすい時期ですので、気をつけてお過ごし下さい。

あやめ、菖蒲の花がとてもきれいな時期です。足をはこんでみるのも、リフレッシュできて良いかもしれません。

<今月の行事>

- 5月3日・・・ 憲法記念日
- 5月4日・・・ みどりの日
- 5月5日・・・ こどもの日
- 5月14日・・・ 母の日

クッキングレシピ

揚げない春巻き

材料 (10本分)

- | | |
|------------------|---------------|
| 春巻きの皮・・・10枚 | 豚肉薄切り・・・150g |
| 干しいたけ・・・3枚 | キャベツ・・・100g |
| にら・・・100g | たけのこの水煮・・・50g |
| ○醤油・・・大さじ1 | ○砂糖・・・小さじ1/2 |
| ○酒・・・大さじ1 | ○酒・・・大さじ1 |
| (とろみ) 片栗粉・・・小さじ1 | 水・・・小さじ2 |
| (のり) 小麦粉・・・小さじ1 | 水・・・小さじ2 |
| | 胡麻油・・・大さじ2 |

作り方

1. 豚肉は細切りにします。
2. 干しいたけは水で戻し千切りにします。
たけのこも千切り、ニラは3cmの長さ、キャベツは太めの千切りにします。
3. フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったらキャベツ、干しいたけ、たけのこを加え、炒めしんなりしてきたら、調味料を加え、ニラを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. 春巻きの皮に③の具をのせ、手前から巻き、巻き終わりにのりをつけとめる。
5. 春巻き全体にごま油を塗り、200℃に温めたオーブンで7～8分焼き、反対も7～8分焼きできあがり。



古来より「お茶の新芽が不老長寿に良い」とされてきた理由は、その栄養価の高さにあります。

実は、この摘み取り始めのお茶の葉には、前年の秋から厳しいひと冬を越えるために蓄えられた成分が、その後の時期のお茶の葉に比べ、豊富に含まれているそうです。

考えてみればたしかにそうですよね。

是非新茶を頂いてみたいですね。

♪八十八夜♪

「夏も近づく八十八夜」
子供の頃に二人組になって手を合わせていく遊びをやっていた人も多いですね。

昔を思い出してやってみましょう

夏も近づく八十八夜

野にも山にも若葉が茂る

あれに見えるは茶摘みじゃないか

あかねだすきに菅の笠

日和つづきの今日この頃を

心のどこかに摘みつつ歌ふ

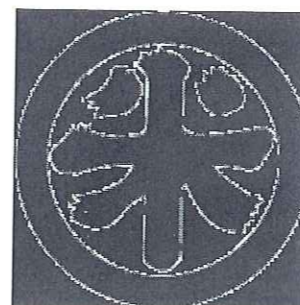
摘めよ摘め摘め摘まねばならぬ

摘まにゃ日本の茶にならぬ



この【八十八】という文字、この三つの漢字を組み合わせると米という字になります。

このことから分かるように、八十八日というのは農家の方にとっては、米という字に結び付くため、古くから一年の豊作を祈る大切な日とされてきました。



ひまわり訪問看護ステーション

0983-43-2431

