

# 綾 デイ便り



発行元 / 綾デイサービスセンター山科

2022年4月号



今年もチューリップが咲きました



今年もきれいなチューリップが咲きました。色は咲いてのお楽しみという球根でしたが、赤と白が混ざった可愛らしい花が咲きました。最近ではテレビのニュースを見ても殺伐とした話題が多いので、せめて園芸の話題をトップにさせていただきました。

綾デイではトマトやきゅうり等の食べられる種類の栽培がメインでしたが、今回の春は花も力を入れて栽培しました。最近の気象の傾向は春と秋の過ごしやすい時期が短くなって、夏と冬が長く続くような気がします。しばらくは春の季節を楽しみましょうね。

## 野菜の栽培しました



茄 子



ね ぎ



し し と う



ほうれん草

春は野菜を栽培しました。ねぎ、小松菜、ほうれん草、ししとう等育てています。しっかりお日様を浴びてすくすく育つ予定です。

小耳情報ですが、ねぎの根っここの白い所が残ったら捨てずに植木鉢でも庭の片隅にでも植えてみてください。緑の細いねぎの葉が出てくると思います。おつゆやうどんの薬味くらいに使えらると思います。

## 少し早めの暑さ対策です

～熱中症にならないために～

先日まで「寒い、寒い」と言っていたのに、急に暑くなってきました。気温の変化が激しく、身体がついていきませんね。特に暑くなってくる今は早めの『熱中症対策』が肝心です。

- ① 水分を充分にとりて下さい。
- ② 室温をこまめに調節してください。
- ③ 厚着をしすぎないように。
- ④ 窓を開けて風通しを良くしてください。

※基本は簡単です。室内を適切な温度にし水分をとり、厚着をし過ぎないようにして下さい。  
気をつけてくださいね。

統括部長 浦山 陽一



## 献立表

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
昼食	豚生姜丼 春雨サラダ ひじき煮 みそ汁	白身魚の変わり衣揚げ ひじきの五目煮 ナタネ和え そら豆の塩炒め	ちらし寿司 すまし汁 浅漬け さつまいもの甘煮	ブリの照り焼き ナムル ナスの味噌煮 にんじんサラダ	クリームシチュー パン スパゲッティサラダ	鳥肉の親子煮 野菜のソース炒め 三色ビーマンの和え
おやつ	カステラ	みかん缶	手作りおやつ	水ようかん	クッキー	イチゴドーナツ
	9	10	11	12	13	14
昼食	カツカレー スープ マカロニサラダ	ミートスパゲティ パン スープ コールスローサラダ	イカ団子と野菜の煮物 そら豆とちくわのかき揚げ 菜の花のゴマ和え 山菜ご飯 かにスティックサラダ	鶏団子スープ かやくご飯 金平風煮 青菜の和え物	白身魚のマヨグラタン ひじきの炒め物 ほうれん草の磯和え にんじんサラダ	肉じゃが 野菜とかまぼこの天ぷら フキの味噌和え ブロッコリーのツナ和え
おやつ	プリン	オレンジゼリー	どら焼き	ドーナツ	コーヒーゼリー	ヨーグルト
	16	17	18	19	20	21
昼食	天津飯 春巻 スープ 野菜チヂミ	すき焼き風 酢の物 だし巻き みそ汁	サバの韓国風照り焼き ビーフン 和風ソテー 大根サラダ 菜の花の生姜醤油和え	コロケ みそ汁 枝豆ご飯 千切り大根	揚げ鶏とナスの煮物 野菜とちくわの金平 白和え ナムル	特別弁当
おやつ	杏仁豆腐	クロワッサン	チョコプチシュークリーム	ようかん	ワッフル	きなこおはぎ
	23	24	25	26	27	28
昼食	うどん かやくご飯 千切り大根 ちくわの磯辺揚げ	豚肉と野菜の豆板醤炒め たご焼き 豆腐サラダ しろ菜の生姜醤油和え	お好み焼き おにぎり スープ 春雨サラダ	鶏肉のバターソテーオレンジソース 若竹煮 畑菜の辛子和え 大根の和風ドレ和え	ざるそば いなり寿司 紅白なます	特別弁当
おやつ	ようかん	ミニマフィン	コーヒーゼリー	クレープ	手作りおやつ	ミニエクレア
	30	31				
昼食	甘酢肉団子 みそ汁 にんじんシリシリ 酢の物	冷麺 中華スープ しゅうまい おにぎり				
おやつ	ドーナツ	クッキー				
				←手作り昼食		←お弁当

5月レクレーション予定 ・健康運動指導士の今井先生によるリハビリ体操 5/5(木) 5/28(土)  
・手作りおやつ ・母の日

当センターへのご意見やご提案、苦情については、下記の窓口にお申し出ください。

綾デイサービスセンター山科ご相談窓口 TEL 075 (572) 7528 FAX 075 (572) 7521