

6月の行事といえば…



感謝の気持ちを込め、
おやつに紫陽花の和菓子をお届けします♪



◆父の日・母の日ってどんな日？

母の日		父の日
5月の第2日曜日 (今年は5月12日)	いつ？	6月の第3日曜日 (今年は6月16日)
カーネーション	贈る花	バラ
日頃の母の苦勞を 労り、母への感謝を 込めて白いカーネーション を贈ったのが始まり。	起源	『母の日』にならない 父親に感謝するために 白いバラを贈ったのが 始まり。



「父の日には黄色いものじゃなくて？」と思う方もいらっしゃると思います。元々、発祥の地アメリカでは「バラ」が父の日の定番でしたが、日本ではなかなか定着しませんでした。社団法人日本メンズファッション協会が「父の日黄色いリボンキャンペーン」を始めると、これをきっかけに日本では黄色いバラや黄色いリボンが巻かれたプレゼントが父親に贈られるようになったそうです \(\text{O}^{\wedge}\omega^{\wedge}\text{O}\)/

黄色

「黄色」には身を守る、愛する人の無事を願うといった意味があります。

◆6月は「牛乳月間」



6月1日は「世界牛乳の日 (World Milk Day)」

新しい牧草が伸びる6月。冬を牛舎で過ごした牛たちは野に放たれ思う存分青草を食べ、美味しい牛乳づくりに励みます。生命力あふれるこの時期、ミルク・これをもたらず命や自然・働く人々に感謝するお祭りやお祝いが世界各地で行われます。

日本では、「牛乳で乾杯！」を合言葉に、
6月1日を「牛乳の日」・6月を「牛乳月間」としています。

運動後 30分以内に
飲むのがおススメ！

牛乳は骨の健康に欠かせないカルシウム源・運動後に役立つたんぱく質源！！
積極的にとっていききたいですね♪

牛乳くずもち



インターコート藤でもご好評いただいているおやつです♪
 家にある材料で簡単に作れます (*^_^*)
 子供から大人までみんなでおいしく食べられます
 (※飲み込みが悪い方は注意してください)

■材料 (2人分)

A	牛乳	1/2 カップ (100 cc)
	砂糖	小さじ2~大さじ1 (6~9 g)
	片栗粉	大さじ1+小さじ1 (12g)
B	うぐいす きなこ	大さじ1 (6 g)
	砂糖	小さじ1 (3 g)
	塩	ひとつまみ

牛乳
【カルシウム】
 骨や歯を強くする
 興奮や緊張の緩和
 高血圧予防

きなこ
【イソフラボン】
 骨からカルシウムが
 出てしまうのを
 抑える



片栗粉が固まりやすい
 ので、火をつける前から
 全体を良くかき混ぜます

■作り方

<p>① A の材料 (牛乳・砂糖・片栗粉) を鍋に入れ、よくかき混ぜてから、弱火で加熱する。加熱している間もよく混ぜる。</p>	
<p>② 全体がもったりしたら 30 秒ほどそのまま加熱する。火を止め、鍋の中身をお皿などに移し、冷蔵庫で冷やす。 (※しっかり加熱しないと後で水っぽくなるので注意)</p>	
<p>③ 冷ましている間に、B の材料 (きなこ・砂糖・塩) をお皿やボウルに混ぜ合わせておく。</p>	
<p>④ 手を軽くぬらし、冷ました A を丸め、きなこ (B) を全体にまぶし、できあがり☆ (包丁で切り、きなこをかけても◎)</p>	

< 1人あたりの栄養量 >

エネルギー：98kcal	糖質：15.5 g	たんぱく質：3.1 g
脂質：2.8 g	カルシウム：66mg	塩分：0.1 g

【 鮎（あゆ） 】



川魚の代表<<鮎>>！ 鮎の塩焼きは、夏の訪れを知らせる『夏の風物詩』と言われています。

鮎の旬は、6月～8月上旬の初夏から夏にかけてと言われています。きれいな水質の川にしか生息せず、流れの速い場所を好むため新鮮で上質な鮎は、身が引き締まって美味しいのです。

★ 主な栄養効果

鮎は、ビタミンやミネラルなどの栄養をバランス良く豊富に含んでいます。

カルシウム

- ・丈夫な骨や歯のサポート
- ・イライラ防止

ビタミン B12

- ・貧血予防・改善
- ・神経機能を正常に保つ
- ・ストレス解消
- ・集中力UP

ビタミン

- ・老化予防（抗酸化）
- ・末梢血管を拡張し血流のサポート
- ・肌荒れ防止

DHA・EPA

- ・コレステロール低下
- ・血液サラサラ
- ・認知機能の保持
- ・生活習慣予防

鮎の内臓も一緒に食べることで、下記の栄養素も摂取できますよ(*^o^*)/

ビタミン A (レチノール)

- ・皮膚や粘膜の健康保持
- ・目の疲れ対策
- ・免疫力UP

鉄

- ・貧血予防・改善
- ・体内の酸素を運搬しエネルギー産生に関与

※ビタミン A は、大量に取り続けると肝臓に貯蔵されることで肝障害を起こす危険性があります。通常の食事では過剰に摂取することはありませんが、注意が必要です！

★ 鮎の豆知識

鮎は『年魚』と呼ばれ、一年で生涯を終える魚なんだそうです(°_°)なんだか切ないですね…しかし、その生涯の中で、若鮎、成魚、落ち鮎の時期…成長によって、それぞれの旬を迎えるそうです。

	6～7月【若鮎】 (旬の走り)	7～8月【成魚】 (旬の出盛り)	8月以降【落ち鮎】 (旬の名残り)
大きさ	12～15 cm	20 cm程	お腹が大きい(産卵)
特徴	・脂が乗り切る前のあっさりとした味わい ・骨も柔らかい	・脂が一番乗っている時期 ・独特のコクを味わえる	・脂の乗りは減っているが、卵のプチプチとした食感が楽しめる
オススメの食べ方	天ぷら	塩焼き	甘露煮

また、『香魚』とも呼ばれており、水質が良い河川の鮎はスイカの香りがするそうです！水質が悪くなってくると、キュウリの香りに変化します。皆さんは鮎の香り…嗅いだことありますか？ぜひ、芳香にも注目してみてください♪

※スイカのにおいが強い時期は7～8月の旬の出盛りです！！！！

5月のインターコート藤



5月5日(日)
端午の節句献立



★ 献立 ★

- 梅しそご飯
- すまし汁
- 白身魚のかぶら蒸し
- 竹の子と青菜のごま和え
- フルーツゼリー

5月に入り一気に天気が良い日が続き、5月5日 端午の節句の日は晴天でした☀旬の野菜を取り入れ、お膳は華やかに…(*^_^*)皆さんの「おいしい！」の笑顔が、沢山見られました！

そして、大好評の箸入れ・・・今回は武士！！やはり「かわいい！」と大人気で、各棟工夫して飾り付けて頂きました。嬉しいです♡

ちなみに、栄養室には嵐そっくりな武士が！いつも温かく見守ってくれています(笑)



施設内でも藤の花を発見しました！
＜ショート棟藤の花＞ →



5月といえば…藤の花！
施設名「インターコート藤」の名の通り、今年も中庭には立派な藤の花が咲いていました！！

← ＜中庭の藤の花＞

皆さんも【春を感じよう週間】で中庭にてお花鑑賞していましたね♪

5月12日は母の日でしたね。
皆さんは日頃の感謝を伝えられましたか？



施設の至る所で、こいのぼりが気持ちよさそうに泳いでいました♪

