

コロナに撃ち勝て



豪華多彩な お花見弁当



・・・豊富な食材 **きれいな彩り**に 食慾増進・・・

総務課 管理栄養士 木村美穂

新型コロナウイルス感染対策も 二類から五類相当に移行して少しずつ緩和されつつあります。いつもなら卒業式・選抜高校野球大会の後半あたりから満開となる桜。処が 一時的に強い寒気の影響を受け、気温のアップダウンを繰り返したため **今年の開花は平年より4日遅れ 昨年より13日遅かった。満開が4月にずれ込んだのは、2017年以来7年ぶり。**それぞれの観測地点でも観測史上スロー状況でヤット日本列島を駆け抜けています。毎日単調な生活に 少しでも春の気配を味わって 気分だけでも楽しんで貰いたいと思いで 4月2日に入所・DC あさぎりむつみ荘・DS ところで**行楽弁当シリーズ『お花見弁当』を企画・提供**しました。弁当の中にも花卉を入れ 桜の画像を印刷した表紙と箸袋を作成しました。



気になる中身は うなぎとえびがのった散らし寿司、**鱈の照り焼き、松風菜種焼き、野菜の天ぷら盛り合わせ、桜の花がのっている飛竜頭桜あんかけ、胡瓜の酢の物、燕のそばろあんかけ、清まし汁、フルーツ缶**です。ここで一つ豆知識。桜の花エキスには **老化の原因のひとつである糖化**（タンパク質と糖が結合して老化促進物質を作り出す現象）を**防ぐ効果**があると言われています。また この**老化物質の産生を減らし糖化を防ぐことにより柔らかく弾力のある肌を保つ効果**があるそうです。食べ終えられ、お肌の調子はどうでしたか？

弁当の中に「**これ桜ですよ！**」と声かけすると驚いておられました。「**春を感じるね！**」「**彩りがきれい！**」や「**美味しかった！**」との声も頂きました。いつもより会話が弾み**食べるスピードも速く、笑顔が零れているように感じたのは 私だけ・・・。**行楽弁当を食べて少しでも春の季節を感じて頂けると幸いです。中身の考案から材料調達、調理と協力くださった(株)レパストに紙面を借りまして感謝いたします。ありがとうございました。



散る花を 頭に飾り ネコ帰宅
快晴の 洗濯日和に 黄砂舞う
十日しか 咲かぬ櫻が よいものか

令和6年 清 明