



栄養だより

発行 医療法人 ケアテル
福島県耶麻郡猪苗代町川術字元寺2403-1
TEL 0242-66-3030 (代)
毎月発行 vol. 89 平成28年4月号

ケアテル地産地消

ケアテルでは地元で生産した野菜を使用し、安心・安全な食事提供を行っています。

今月の食材は

くきたち菜



生産者の声



小檜山 浩子

猪苗代町において春一番に食べることが出来る青菜です。秋に種をまき、雪解けと同時に新芽が出ます。追肥を与え、軟らかく大きく育てて、茎から芯を収穫して食べます。色々な食べ方がありますので、皆さんもオリジナルな調理にトライして春の香りをご賞味下さい。

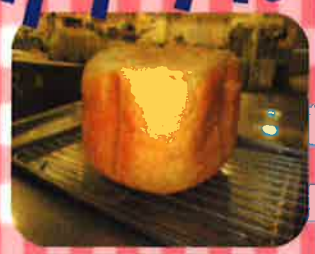
くきたち菜の栄養

会津の春の訪れを知らせる野菜とも言われる「くきたち菜」。厳しい冬を乗り越えるため葉っぱに糖分をたくさん蓄えており、他の季節の野菜と比べ甘みが強いのが特徴です！くきたち菜は美肌効果のあるビタミンCや骨を強くするカルシウムを多く含みます。

おすすめの調理法

香りが楽しめるお浸しがおすすめです。また、卵とじやハム・ベーコンを入れて、彩り良くソテーにするのも良いですね！！

ケアテルキッチン



ホームベーカリー

ケアテルではホームベーカリーを使用して、ご飯パンを作り、提供しています。少し余ってしまったご飯、勿体無い…。何かに活用出来ないかということで、ご飯パンを作ることになりました。ケアテルで使用しているお米は、ケアテルの職員の方から購入しています。地元猪苗代産のひとめぼれです。愛情たっぷり育てられたお米は、とてもおいしいと利用者様からも好評です。また、ケアテルでは精米機も所有しており、精米したてのお米を提供しています。



精米機

米の生産者



野菜占い

4/21 ~ 5/20生まれ **8**
のあなたは・・・



ケアテルではこの人！！

大きな葉っぱに黄色い花を咲かせるきゅうり。そんなあなたは、美的感覚にすぐれ、愛くるしい魅力のある人です。美しいものとそうでないもの、価値のあるものとないものを見分ける力があります。ひとつのことにこだわり、しっと深い所がありますが、優雅に振舞えるので、人々に愛されます。



きゅうり

きゅうりと相性が良い野菜は・・・



ほうれん草

12/22~1/20生まれ
のやき座

