



あったかいんだから～

寒い日に食べたくなる物といえばあったかい鍋。ということで、今回の調理実習は定番になりつつある鍋料理をしました。

総勢28名を4つの班に分け、各班それぞれ違った出汁を使い調理しました。調理では手慣れた人もいますが、ほとんどの人が包丁に不慣れでケガ人は出ませんでした。そのまま続けられればケガをするだろうと思われる人が多数見受けられました。切ってと言われればひたすら切り続け、とうとうみじん切りになり、最後の雑炊に使わざるを得ない状況になったり、洗って来てと言われれば、調理終了まで洗い続ける人など、様々なゆかいな仲間たちでの調理でした。鍋料理でしたので時間に余裕ができるかなと予想しましたが、以外に時間がかかり昼食にちょうどいい時間に出来上がりました。

味は既製品の出汁でしたので美味しかったのですが、野菜のカットが…。ぶつ切りのねぎ、小さく切り刻まれた人参やエリンギ、頭だけのシメジ等など食べてしまえば味は一緒。美味しかったです。

調理実習を通して、両親や兄弟が毎日食事の準備をしてくれる「有難み」を感じ取ってもらいたいと思います。



坂本が **戯れ言** を **徒然** と
肥後守だけど肥後じゃ無い
息子の通う小学校は、指導の一環としてシャープペンシルを使わせません。ですの毎朝、私の貴重な二ユーゴリ鉛筆を削っています。考えてみると私が小学生の頃は自動削り器が全盛で、時代が逆行しているようにも感じますが、持ち運びが楽らしい。では削り器自体が無かった頃は？
私よりご高齢の方はご存じだと思いますが、鉛筆を削ると言えば当時は「肥後守（ひごのかみ）」でした。私も、近所の雑貨屋で普通に買ったので、鉛筆を削るという理由を付けて持っていました。自動削り器を持っているのにおかしな話ですが。当然、山野を駆け回る中で、鉛筆を削るという行為は一切ありません。鉛筆の代わりに犠牲となったのは、果物、樹木でした。しかし、ある頃から全く持ち歩かなくなりまし。はやりすたりだと思つてました。が、理由を調べてみると意外なことが。昭和30年代後半に、子どもに刃物を持たせないという運動があり、肥後守は廃れていったとの解説がありました。私が40年代後半に持てたのは、田舎だったから？なんだ大人が取り上げたのかと思ひながらも、「鉛筆も削れない」と我々より若い世代は揶揄されていたので、取り上げといてできないとの非難も如何なものでしょうか？
さてこの「肥後守」、まだあるんです。作るところは減つてしまいましたが、脈々と作り続けられています。しかも肥後と付いていながら生産地は兵庫県。肥後守ではなく播磨守でした。でも1本ほしいと、心躍らせ通販サイトに記入しています。
いや、まして。買ったからと喜んで持ち歩いたら、危ない大人の出来上がりではないか？

渡辺さんの、「ちょっと、これどうでしょ」

野菜を取りましょう！

野菜を好きな人も嫌いな人も「野菜にはこんなにいいことがあるんだよ」と言うことを知って欲しいと思います。

■野菜の分類

まず、野菜には緑黄色野菜と言われる色の濃い野菜とその他の野菜に分類できます。野菜は種類によって含まれる栄養素が違います。例えばニンジンにはカロチンというものが多く含まれてますし、今が旬である白菜には食物繊維が含まれています。こうした野菜が、体の中でどのように働いているのでしょうか。

■野菜を摂ると

・血液をサラサラにする ・肌がきれいにな

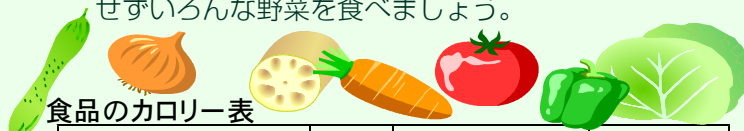
る ・風邪の予防をする ・イライラを防ぐ ・お腹の掃除をする等など

■野菜が不足すると

・肌がカサカサする ・風邪をひきやすい ・イライラする ・便秘になる等など

■1日に必要な野菜の量

色の濃い野菜は100g、その他の野菜は200gです。ほとんどの野菜は、加熱するとカサが減るので見た目より野菜をしっかり摂る事ができます。1日3食の中に、しっかり野菜を取り入れて好き嫌いをせずいろんな野菜を食べましょう。



食品のカロリー表

品 目	加リー (kcal)	品 目	加リー (kcal)
ごはん 100g	170	ミートスパゲッティ	620
チャーハン	700	肉じゃが	290
食パン(1枚)	155	餃子(5個)	300
かけうどん	340	グリーンサラダ	90
かけそば	320	ポテトサラダ	240
ラーメン	450	カップめん	300 ~ 400
カレーライス	650	ヨーグルト	65
コロケ	440	ショートケーキ	340
鶏のから揚げ	510	ビール(350ml)	40 ~ 45
ゆで卵	80	お茶	0
豆腐(100g)	70	バナナ	80
刺身定食	595	リンゴ	105
豚しょうが焼き定食	795	みかん	60

おれ & ご報告

先日より就労B利用のご家庭には、アンケートにご協力頂きありがとうございます。今後の運営の参考にさせていただきます。

はばたきホームの工事が1月末に終了しました。色々な面でご協力ありがとうございました。送迎は以前通りにできます。駐車スペースでの昇降をお守り頂き、電柱も増えましたので事故の無いよう、お願いいたします。

職員一行月記

「私事で恐縮です」



除湿機と加湿器を同時進行しています。【*】

毎日楽しく好きな仕事ができ幸せです。【ちーちゃん】

家にダミーの監視カメラ買おうかな・・・【コフスル】

冬は乾燥して喉の調子に苦しみます・・・【知恵蔵】

何か始めようかと…思案中。【チキン】

人の考えってなかなか否定はできない。【水野v】

手洗い洗濯からやっと解放された・・・【うりぽー】



今月の活動風景

☆三協スプリングさん 順調に納品出来てます。力の要る素材も入ってますが、協力しながら頑張っています。

☆ミネロン社さん 引き続き大きな素材のストッパー入れを頑張っています。NGも少なくなってきました。

☆釜屋社さん NG無しを心がけ、丁寧な作業が出来るよう協力し頑張ります。

☆インターナショナル・ケミカル社さん シングルのフルーツキャップを時々しています。向きに注意して作業しています。

☆香梅社さん 一つひとつ丁寧な箱折り作業を意識しながら作業を進めていきます。

☆ヨシダ精工さん 釘の打ち過ぎ等のNGに気をつけて作業を頑張ります。

☆自主製品 世羅高校陸上部様(1000個)、帯山中学校様、アルティスタ熊本様、熊大教育学部附属特別支援学校様、嘉島MBC様、鹿本中学校様、宇土東小学校様、菊鹿サッカークラブ様よりご注文頂き、納品いたしました。

☆生活介護 前半に封入、後半にフルーツキャップをしました。創作活動は個人活動をしています。

3月の予定です!!

ぎょうじなど 14日 いちご狩り *フードパル
※今月は作業日はありません

はんばいかい 1~3日 障がい者福祉施設等販売会 *ゆめタウン光の森

じっしゅうせい 特にありません

