

どげんき通信

第 3 3 号
平成 2 6 年
(2014 年)
4 月 1 日発行



花 粉 症 っ ぽ い
店 長

みなさんお元気ですか！店長のがみです。すっかり暖かくなり、桜が満開ですね。配達で豊川市内を走っていると、絶景ポイントがいくつもあり、ここでお花見できたら最高だなど思うところがいくつもありません。私の中で一番は、晴天の青い空に、菜の花の黄色と桜のピンクがともきれいな佐奈川沿いの桜です。昭和二十七年に堤防の改修工事で桜約千本が佐奈川の両岸約八キロに植樹されました。

現在は約七百本となつていますが、毎年当り前のようきれいに川沿いを彩ります。実は私は佐奈川沿いに十年住んでいて、毎年きれいな景色を観てきました。この桜を見ると、心がほっとします。

先人が残してくれたきれいな桜に感謝するとともに、未来の人へ残していくことも大事なことでないかと



佐奈川沿いの桜

考えます。

桜は、平安時代から日本に広まり、日本の花の象徴となりました。日本の年度は四月始まりなので、人生の節目を彩る花にもなり、日本の文化にとってもなじんでいます。

古き良き時代の文化を受け継ぐことはとても大切ですが、ワンツウスリ一の理念にも向こう三軒両隣の想いがあります。昔のお隣さんのように、お弁当をお届けすることは、とても大切なことと考え、桜とともに皆さんの生活になじむお弁当屋としてがんばっていきま



春よ来い

作詞 相馬御風
作曲 弘田龍太郎

春よ来い 早く来い
歩き始めた みいちゃんが
赤い鼻緒の じよじよ履いて
おんもへ出たいと 待っている
春よ来い 早く来い
おうちの前の 桃の木の
つぼみもみんな ふくらんでは
はよ咲きたいと 待っている



歌詞に登場する「みいちゃん」は、作詞者相馬御風の長女・文子がモデルとされています。

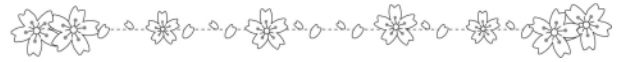
「じよじよ(草履)」や「おんも(外・表)」などの幼児語をうまく取り入れつつ、「みいちゃん」の視点を通して、雪国(相馬は新潟県出身)に住む人々の春を待ちわびる気持ちが強く伝わってきます。

ガムを噛んで認知症予防～高齢者に大きな影響

ガムを噛んだ後に認知テストを行うと、正答率がアップ。「ガムを噛むことで脳を活性化し、認知症も予防することが出来ます。」「咀嚼」に着目して脳や健康の観点から研究を行っている、神奈川歯科大学名誉教授で咀嚼と脳の研究所の小野塚寛所長によると、ガムを噛むことで、①過剰なストレス状態を鎮静化する②エネルギー代謝を制御する神経核を賦活すること③高齢者がガムを噛むことで大脳辺縁系の海馬の神経活動が活発になり、記憶力が向上する④思考・学習・計画の立案などをつかさどる前頭葉を活性化することが分かってきたそうです。

(高齢者住宅新聞 2月5日記事より)

♪4月28日(月)夕食♪



4月の行事食は、大分県の郷土料理である「鶏天」をご用意致しました。

鶏肉は衣とのバランスを考え、淡白なムネ肉を使用し、スチームをかけてしっとり柔らかく仕上げております。

また、醤油ベースで鰹だしを効かせた和風あんをかけることで、さっぱりとお召し上がりいただけるように仕立てました。

春の旬食材を使用した「筍の土佐煮」「菜の花の白和え」と一緒にお召し上がりください。

鶏天の和風あんかけ弁当

♪これくらいのお弁当箱に♪
最後は筋のたったフキで終わるお弁当の歌。下処理がとて面倒で手が真っ黒になってしまいますよね。
フキはキク科フキ属の多年草。日本原産で近縁種の少ない独特の野菜の一つです。地上には花芽と葉が出ていますが、茎の部分は地中に伸びています。フキとは、その地下茎からでてきた葉の柄の部分にあたります。また、春一番にフキの地下茎から出てくる花のツボミがフキノトウです。
平安時代から野菜として栽培されていると言われるですが、現在各地で栽培されている物の多くは愛知早生という品種の物です。自生している野生種も全国の山野や河川の土手などいたるところで見られます。

旬の食材

「ふき」



【編集後記】いつのまにか厚手のコートも薄手になり、上着を着ない日も多くなってきましたね、皆様いかがお過ごしですか。

近くの川の土手に桜と菜の花が一斉に咲きはじめ、人通りも多くなり、町が一気に活気づき始めるこの季節が大好きです。心機一転なにか頑張ろうという気持ち湧いてきます。毎年目標は達成できないことが多いのですけどね…。

ご意見・感想等もお待ちしています。宅配クック123豊川店をよろしくお願いたします。

発行・お問い合わせ

宅配クック 123 豊川店

56-3005

56-3006

