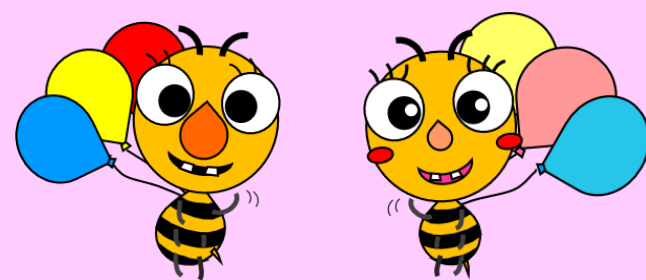


こんにちは♪ふくら通信編集担当の「きなこ」です。たくさんのお花が咲き始める気持ちのいい季節となりましたが、今年は新型コロナの影響で日常生活に影響が大きく出ていますね。ふくらでもより一層、日頃の施設内の衛生管理や手洗い・手指の消毒・咳エチケット等の管理を徹底して運営しております。

現在は、外出等の活動も出来ない状況ですが、デッキで日向ぼっこをしたりと今の環境で出来ることを皆で楽しんでおります。一刻も早く収束をして、また様々な活動やお出かけが出来る日が来ることを願うとともに、皆様のご健康をお祈りしております。



ふくら通信

～2020年春号～



◆ご挨拶◆

日頃は、当事業へのご協力ご理解いただき誠にありがとうございます。この度、ひたちなか市馬渡にございます「ふくら夢」デイサービスを那珂市のふくらトータルケア那珂へ4月1日より正式に移転させる運びとなりましたので、お知らせいたします。

馬渡の事業所は、ふくらのスタートの地です。4年前のちょうどこの時期に準備した馬渡事業所前の桜は満開で、「子供たちがここで幸せを感じてもらえますように」と祈るような気持ちで5月の事業開始準備をしたことが、今でも鮮やかによみがえってきます。職員たちの愛情込めた療育と子どもたちの笑顔の詰まった思い入れのある場所でした。夏には日立市森山町にて、新たに事業展開を計画しております。

那珂市同様県北エリア福祉のの向上と子どもたちの更なる笑顔のために、日々努力してまいります。ご父兄の皆様には今後とも何卒ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。



株式会社福蔵 FUKURA 代表取締役 須田祥子

季節のコラム

～旬の食材は栄養満点♪旬のものを楽しもう～

今やスーパーに行けば旬が関係なしに沢山の種類の食材を買うことが出来ますが、旬の時期とそうでない時期では栄養価やビタミンが数倍も違う食材もあるそうです。是非旬の食材を楽しんで身体も心も元気に過ごしましょう♪

～春野菜を使ったレシピ～ 「春キャベツのポタージュ」

🍷 春が旬の食材 🍷

《春の主な旬野菜》

- ・アスパラガス
- ・菜の花
- ・春キャベツ
- ・新玉ねぎ
- ・かぶ



《春の主な魚介類》

- ・メバル
- ・さより
- ・ニシン
- ・あさり
- ・はまぐり



- ☆材料☆ (2人分)
- 春キャベツ 1/6個
 - 新玉ねぎ 1/2個
 - ベーコン 2枚
 - 顆粒コンソメ 小さじ2
 - 白ワイン 大さじ2
 - 水 100ML
 - バター 10g
 - 塩コショウ 少々
 - クルトン お好みで
 - ドライパセリ お好みで

～作り方～

- ①春キャベツはざく切りにして水洗いし、水気をしっかり切って耐熱ボウルに入れる。新玉ねぎは4つのくし切りに、ベーコンは幅1cmに切ってキャベツと合わせる。
- ②①のボウルに顆粒コンソメ、白ワイン、水、バターを加え、少し隙間をあけてラップをかけ、電子レンジ600Wで7～8分加熱し、その後2分置いて蒸らす。
- ③②と半量の牛乳をミキサーまたはブレンダーで滑らかになるまでかくはんし、網でこしながら鍋に移す。残りの牛乳を加えてひと煮たちさせ、塩コショウで味を調える。
- ④器に盛って、お好みでクルトンやパセリを振れば完成♪

