

# あおやま通信

春から夏へ徐々に移り変わっていくなかで少し肌寒さを感じる季節となってまいりました。

毎年この時期になると【衣替え】についてのご相談をいただいておりますが、必ずお願いしているわけではございません。施設内は空調を利かせていることもあり通年の衣服でも大丈夫な場合もございます。衣類の枚数の不足や傷みがあるため更新希望など急ぎの場合はこちらからご連絡いたします。

\*紛失防止のため、持参の衣類には記名をお願いします。名前は同姓の方もおられるためフルネームでご記入ください。よろしくお願いいたします。



～音戸大橋～

音戸大橋のツツジを見に行きました。

「懐かしい、毎年きよた」  
「きれいじゃね～」  
「よく子供を連れてきよた」  
「また行かんといけんけん元気でおうとね」などの声がかかれ、気持ちの良い日になりました。



～園芸～

次はこの帽子を被って畑にいくと意欲を出して参加して下さる方もいました。



～技能実習生～



モナさん、チンティアさん、技能実習を無事おえ帰国されました、3年間ありがとうございました、お疲れ様でした。

## 栄養科便り

5月に入り、過ごしやすい気温になりましたね。連休が明けると夏に向けてだんだんと気温が上がっていきます。2025年の5月5日は立夏です。立夏には「春が終わり、夏が始まる」という意味があります。この時期は春に咲いた花が散り、緑が生い茂ってくる頃で、田植えや種まきが始まる時期でもあります。立夏には特別な行事食はありません

が、この時期に旬を迎える食べ物を使って料理するのもいいですね。

立夏の旬の食べ物は以下のようなものがあります。

アスパラガス、さやえんどう、グリーンピース、あさり、じゃがいも、ぜんまいなど

旬の食材は野菜にとって一番良い生育条件が整った環境で育てられ、もっとも成熟している時期です。旬のものとそうでないものの栄養価を比較すると2倍～それ以上違い、体にもいいです。立夏に旬を迎える食べ物を使って季節を感じてみるのはいかがでしょうか。



管理栄養士 吉田 愛