デイサービスセンター
星の郷便り

令和8年
3月号

3月は【弥生（やよい）】「弥」は「いよいよ、ますます」を意味し、「生」は草木が芽吹くことを表しています。「弥生」にちなみ、星の郷もますます体操・運動で汗を流し、さっぱりとお湯に浸かり、美味しく食事を摂り、いきいきと過ごしていきたいと思います。そして、3月は春の訪れを感じる旬の野菜、果物、魚介類が豊富で、栄養価も高く美味しい時期です。おすすめ野菜をいくつかご紹介します。

春キャベツ：葉が柔らかく甘みがあり、サラダや浅漬け、炒め物、スープに。ビタミンC、食物繊維、カリウム、葉酸が豊富。

かぶ：根も葉も食べられ、漬物や煮物、スープ、おひたしに。千葉県や埼玉県産が多く、栄養価が高い。

菜の花：ほろ苦さが特徴で、ポリフェノールや植物性アルカロイドを含み、体のデトックス効果が期待できる。

ニラ：βカロテンやビタミンCが豊富で、免疫力向上や肌の健康維持に役立つ。

【空き状況】　お気軽に相談ください

月	火	水	木	金	土
△	○	○	○	○	×
火・水・木・金　すぐご案内出来ます！					
○：空きあり　△：空きわずか　×：キャンセル待ち					

デイサービスセンター星の郷
担当：鈴木・市川
Tel：23-3460
http://www.hoshi-no-sato.or.jp