



ゴールデンウィークが終わって、朝晩の寒暖差が激しくなっていますが、皆様体調はいかがでしょう？

6月はイワシが旬を迎える時期です。裏面に栄養価とおすすめレシピを載せていますので読んでみてくださいね。



# 森だより



No.101 令和6年6月

リハビリスタジオ なるざの森  
TEL 0776-77-2251  
あわら市二面2丁目301番地



## なるざの森よりお知らせ

寒暖差が激しく体調を崩す方が増えてきています。



もし、体調に異変を感じた場合は見比べてみて、無理をせずに休んだり職員にお申し付けください。

症状	新型コロナ感染症	かぜ	花粉症
咳	よくある	よくある	まれ
くしゃみ	まれ	よくある	よくある
鼻水・鼻づまり	まれ	よくある	よくある
のどの痛み	時々	よくある	時々
発熱	よくある	短期間のみ	まれ
だるさ・疲労感	時々	時々	時々
頭痛	時々	まれ	時々
関節痛・体の痛み	時々	よくある	なし
味覚・嗅覚障害	時々	まれ	まれ
目のかゆみ	まれ	まれ	よくある
かゆみ・鼻のムズムズ	まれ	時々	よくある

## 先月の活動



### ～作品作り①～

### 小物入れ作り

牛乳パックでおしゃれな小物入れを作りました。



手を借りながらも自分で作りますよ！



素敵な作品です！

### ～カレンダー作り～



完成です♪



もうすぐ梅雨ですね



裏面に続きます...



丸めて…

春らしく抹茶を使用した焼き餅を作りました。

抹茶の香りも感じられて大好評でしたよ♪



旬を食べよう！



# いわし(鰯)って どんな魚？



入梅いわし(梅雨いわし)という言葉をご存知でしょうか？梅雨の時期となる6月～7月頃になると関東地方で水揚げされるいわしが非常に美味しくなります。この時期は、北からの親潮と南からの黒潮が関東沖でぶつかることで、魚の餌が豊富になる環境ができます。そのため、脂がよのつた大きいサイズのおいわしが水揚げされるようになるとのことです。いわしには様々な栄養素が含まれており、骨まで余さず食べるのがおすすめです。いわしには**カルシウム**や**タンパク質**が豊富に含まれていますが、カルシウムは骨粗鬆症などの予防に効果的で一方のタンパク質は内臓や筋肉などを構成する大切な栄養素です。



## いわしの選び方のポイント

- ・目が黒くきれいなもの
- ・頭が小さいもの
- ・胴体に張りがあり、丸みと厚みがあるもの
- ・できるだけウロコがついているもの
- ・エラの裏側が鮮やかな赤色をしているもの



☆いわしのウロコは水揚げ後  
取れやすいので、うろこが残っているものは**新鮮な証拠**です！

## ★おすすめレシピ～しょうが煮～★



- いわし...3尾
- しょうが(千切り)...1/2片分
- <煮汁>
- しょうゆ...1/2カップ
- みりん...1/2カップ
- 酒...1/4カップ
- 砂糖...大さじ2
- 酢...大さじ1と1/2
- 水...1と1/4カップ

- ①いわしの頭、内臓(あればうろこも)取る。
- ②いわしを半分切り、塩ひとつまみを振って10分おく。
- ③出て来た水分をやさしくペーパーで拭き取る
- ④鍋にすべての調味料を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤**いわしをいれてから**、中火にかける。  
※煮あがるまで触らない事！身が崩れます！
- ⑥しょうがを加えて、煮立つまで中火で加熱する。
- ⑦アルミホイルで内ぶた、さらに外ふたをして弱火で1時間30分煮る。(煮汁が足りなくなったら水を少し足す)