

【2月 お菓子作り 「ココアのフレンチトースト」】

今月のお菓子作りは、ココアパウダーを使ったフレンチトーストでバレンタインをより感じられるようなスイーツを作りました♡ さらにフレンチトーストの間にマシュマロを挟むことで甘さと少しの苦みを感じられるレシピになっています♪マシュマロって熱を加えると、いい感じにとろけてくれるんですね～。



食パンを4つに切ります



綺麗に切れてます◎



ココア投入！



しっかり混ぜ合わせるよ～



砂糖も入れて甘さをプラス



食パンをひたひた,,,



バターをひいて焼くよ～！



匂いだけでよだれが出るわ



ひっくり返す人、見守る人



出来上がり～♪



みんなの分を盛り付けました



A棟も割と綺麗に完成！



上のマシュマロから食べます



おいしいよ！の視線



待った甲斐がありました👉



流石に一口では食べれんかあ

【A棟誕生会】

2月23日の天皇誕生日に1月～3月生まれの方々の誕生会をしました。誕生日が同じ有名人や、誕生した年の主な出来事のクイズを楽しみました。その後は、はぎの郷のご近所にある、知る人ぞ知る「中華点心研究所」の美味しい肉まんを買って来て、出来立てほやほや、肉汁たっぷり肉まんを頂きながら、ジュースでかんぱーい！



【愛をこめて…ハッピーバレンタイン！】

2月といえばバレンタインデー！いつも一緒に過ごす男性陣にバレンタインチョコを女性棟のみんなで作りました。見た目も香りも味もおいしいプレゼントができあがり、お手製メッセージカードを添えて愛しい男性陣のもとへ。「どうぞ、食べてね♪」と渡す女性陣と「ありがとう」と返す男性陣。愛のあふれた一日でした…♡



マーブルチョコの上にカボチャの種やナッツ類をのせます

チョコのいいかおり～

もう一品つくるぞ～

デコレーション！小西さんが張り切っていました

ラッピングも愛をこめて…

メッセージカードも手作り！

かわいい～♪

愛と感謝を受け取って～

【*B棟ニュース】

カレー作りも、いよいよネタ切れになってきた…。いろいろなお肉も食べてきた…。いろいろカレーの上のにのせてきた…。「今度は、どんなカレー食べたい？」「春のカレー！！」みんなに聞いたその日は、なんと大雪。春は、まだ遠し。そうだった！春を待つカレーを作ろう！？題して『春にむかって、はばたけカレー』



はばたくと言えば、鶏肉

楽しく野菜を切って

おいしく味見♡

僕は♡で回します

手羽先40本、ドーンと焼き

さあ、はばたけ…るかな？

まあまあおいしいよ

次は、カツカレー大盛りやな

次も『食べネタ』あまくないおやつ作りは、『第2回チヂミ作り』・・・「チヂミって貝じゃないが？」「貝が入るとるらしいね。」「シジミって黒い貝やね。」うん？チヂミ＝シジミ？



卵葱竹輪シラス豆腐粉豆腐

全部混ぜたら、醤油で味付け

焼けたけ？もうちょっとや

チヂミでもシジミでもない…

しんじん こぼなし 新人の小話

担当：ゆうこ



今回は再び私が好きな映画をご紹介します！

タイトルは「グレイテスト・ショーマン」という映画です。実在した興行師のサクセスストーリーをミュージカル映画という形で描いたものになります。

主人公であるバーナムという男性が唯一の個性を持つ人々(人よりも身長がとても小さい人や、双子等)が活躍できるショーを行い成功します。しかし、どんな時代も今までにないものが現れると反対する人々がいるものです。そんな中で仲間と共に家族に支えられて奮闘する主人公にとっても勇気づけられました。

この映画での一番の見どころはやはり楽曲にあります。全部で9曲あるのですが全て感動する良い楽曲なので注目して頂きたいです。ちなみに私のお勧めは「Rewrite The Stars」です◎

「栄養部から*ごきげんよう④1」

春が近づいてきましたね～。着ていた服も1枚ずつ減り、薄着になって、あらっ！なんなの！このお腹のお肉は!?



さあ今から、自分にふさわしい食事量を見直してみませんか。前回の**ごきげんよう**で、ご自分の「標準体重」と「1日の食事量」を出されてみましましたか？「そんなもん、数字ははっきりでよくわからんよー。」本当にそうですよね。では簡単にゆくと、ふつうに生活しているお父様とお母様の1日の平均の食事量はこちらとなります👇。

つくしの会は、
自称“お若いお母様”方が多いので、1,800カ

	お父様	お母様
65～74歳	2,400カロリー	1,800カロリー
75歳以上	2,100カロリー	1,600カロリー

リーで見てください。このカロリーは1日分なので、朝昼夕に分けると1食600カロリーになります。さあーこの600カロリーの食事ってどれだけの量なの!?

①ご自宅にある“お弁当箱”か“タッパー”で、その裏側に容量が書いてあると思います。(小さくて薄いので見えるかが心配ですが…。)

容量ができるだけ600mlに近いものを準備してみてくださいね。(もし容量が書いてない時は、その中に水を入れて、その水の量を測ればオッケーよ👏)

②その“お弁当箱”“タッパー”の容量 = 食事量(カロリー)なの。だから、その容器に詰めた量が1食分の600カロリーとなるわけね。

③そして、バランスの良いお弁当は・・・

主食(3)

主菜(1)

副菜(2)

「主菜1:副菜2:主食3」

名づけて「1・2・3 弁当箱法」容器の半分にご飯を詰めて、主菜は肉・魚・卵がメインのおかずを1品、副菜を2品詰めましょう。ポイントはふたを重ねても、つぶれない高さですき間なく、料理が動かないようにしっかり詰めることで、食事量と栄養量がしっかりと

とることができるそうございます。そして！そして！ダイエットした～いとおっしゃる方は

「主菜1:副菜1:主食1」の「オール1弁当法」がおすすめですよ～。そうすることによりカロリーが30%OFFに！

ちょっと、お時間がある時にいつもの食事を昔懐かしい“お弁当”やお気に入りの“タッパー”を取り出し、詰めてみてはいかがでしょうか～。

ご自分の食事量の目安がわかり、今までの食事量が「多かったかも…それがこのお腹のお肉なのね(´_`)」や「こんなに沢山食べれないし、こんなに沢山食べてないのに…この体重は何(— —)!!」などなどあるかと存じますが、・・・

ちょっとばかり、振り返って今後の食生活にプラスになることを願っております。次回は「1・2・3弁当」と「オール1弁当」をはぎの食事を詰めて作ってみたいと思いまーす!(^)!

****それでは皆様、ごきげんようございます****

【陶芸体験教室 第二弾】

11月の通信で自閉症協会様による陶芸体験教室のことをお伝えしましたが、土での作品作りを終え、上野先生の工房で乾燥させて窯で焼いたものが次々と出来上がってきました。今月より、その作品に色を塗る作業が始まりました。上野先生は「まんぼう」期間中なので、なっちゃんに技術を伝授。やや心許ないなっちゃん先生ですが、絵付けに取り組む皆さんは、とても真剣な表情。

この後は、釉薬を塗って、焼いて完成です！



洋菓子工房

森の小径
モリのこみち

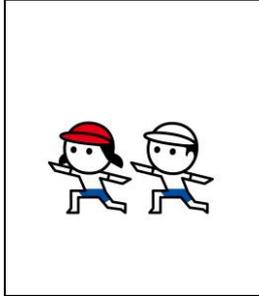
みなさんこんにちは森の小径です。

バレンタインセットに続き、ホワイトデーセットにも多くの皆様よりご注文をいただき、誠にありがとうございます。

こういう状況下ではございますが、洋菓子工房「森の小径」は日々美味しいクッキーを製造し

ておりますので、様々な用途にご用命いただければ幸いです。

例えば去年は、金沢市スポーツ事業団様よりご依頼を受け、国民体育大会歌『若い力』のクッキーを作っています。



ワカちゃんチカちゃんがキメのポーズを取っている型抜きクッキーです。金沢市民なら踊って歌える「若い力」のクッキー。スポーツ事業団のイベントなどに参加すると参加賞でもらえることがあるようです。先日はぎの郷の支援課長が子どもさんと医王山スキー場へ行きリフト券を買ったら期間限定オマケとして付いてきたそうです。

こういうクッキーもご相談を重ねながらお作りすることも出来ますので、よろしく願いいたします。

【アレコレト】

ココアフレンチトースト作りは、ここホームすぎなでも大いに盛り上がり、見事に完成。作り方を細かく書いたポスターや材料の準備がされていたので、男所帯ではございますが、皆にとってはお茶の子さいさい！でした。



※でもよくよく考えてみたら、森の小径パティシエが3人ともおいででしたね～。さすが！

ほぼ、月イチの間隔で、防災備蓄食のローリングストックのために、こういうメニューで昼食をお出しする日があります。

なにか申し訳ない気もするのですが、この日を楽しみにされている方が多いのも現実。「カップ！カップ！」と待ってる方も！写真のカップ麺は「カップヌードル Sio」なのですが、フタ裏のイラストは超レア（出現率6%）な『スナギツネ』なんですって！（日清のホームページより）



まん延防止重点措置の期間中、PCカフェの講師の皆様にもお休みをお願いしています。ただ皆さんPCカフェを楽しみにされており、先生がいなくても、マスクをしっかりとって、「自習カフェ」を楽しんでおられます。