

結女だより

2020年3月1日発行
西東京市泉町3-15-28

◎企業組合ワーカーズ・コレクティブ結女
電話042-425-3800



毎月の献立

結女のこだわりとして、毎日の献立には野菜を多く取り入れたいと思っています。

昆布や干椎茸、鰹などの天然だしを使った煮物は、根菜が必ず入り、たんぱく質も取り入れています。またおひたしは種類を変えて、40～50g（の葉物や白菜・キャベツ）の量を茹でていきます。

一日の基本の目安も賄えると思います。

主菜も、肉（豚や鶏など）魚を取り入れて、バラエティに富んだ季節感のあるメニュー作りをしています。

腸の働きを促す野菜や海草などを食べることで、健康を維持していただきたいと思っています。

《三月 できることから少しずつ》

5Rをご存じですか？

リサイクル

（再び資源として再利用する）

リデュース

（ごみを減らす）

リユース

（再利用する）

リフューズ

（不要なものは買わない）

リペア

（修理して使う）

まず自分の身近なところから、実行したいものです。温暖化ストップのための小さな取り組みです。

タイのセブンイレブンではレジ袋でなく、布の買い物袋を買って使うのだそうです。

おばあちゃんの生活の有り様を思い出しました。まさに5Rの生活スタイルでした。

結女でもできるだけホイルやレジ袋を使わない様工夫しています。

ご協力お願いします。

【ひとことコラム】

お昼ご飯を食べながら出てきた話を少しご紹介します。

3月3日のひな祭りは、女の子の健やかな成長を願う伝統の行事で桃の節句とも呼ばれます。ひな祭りの主役といえばお内裏様とお雛様ですが、飾り方には地域や各ご家庭でも違いがあるのだそう。

お内裏様を向かって左、おひな様を向かって右に置くのが現代式、そしてその逆の配置が昔からのおひな様の飾り方との事。因みにこれは、明治以降の西洋文化の影響なのだそう、昔は左が右より上位だったため、お内裏様が左(向かって右)でした。大正天皇の即位式では天皇が皇后の右側に立つ西洋式だったことから、以後、内裏雛の飾り方もそれに倣う方が増えたのだそうです。

昔から「春は苦いものを食べよ」といわれています。苦味のある山菜にはミネラルやポリフェノールなど、細胞を活性化させる成分が多く含まれています。

冬から春へ体も活動するための準備を始めるこの時期にふさわしい食材なのです。

水菜(みずな) 独活(うど)
たけのこ 菜の花 ほうれん草
キャベツ 春菊 三つ葉 牛蒡(ごぼう) などがおすすめです。

新型コロナウイルス関連肺炎とは、新型コロナウイルス

“2019-nCoV”が原因とされている肺炎のことです。

現在のところ、ヒトからヒトへ感染することが分かっています。

感染経路は主に飛沫感染と接触感染(感染者の咳やくしゃみによって飛散した唾液や痰などに含まれるウイルスを飲み込んだり、触れたりすることによって感染すること)で、空気感染の可能性は少ないとされています。また感染してから症状が現れるまでの期間は3~14日ほどとされており、その間も感染を広げる可能性も示唆されているのが現状です。

発熱(37.5℃以上)、喉の痛み、咳や痰、胸部不快感などの一般的な肺炎症状が見られるケースが多いとされていますが、これらの症状がほとんどない感染者も報告されています。

ワクチンや治療薬、迅速診断キットの開発が開始されています。