

結女だより



2026年4月1日発行

◎企業組合ワーカーズ・コレクティブ結女

西東京市泉町3-15-28

電話042-425-3800

結女の献立

結女では煮物やおひたしに、野菜を多く取り入れています。また、煮物は昆布や干椎茸、鰹節などの天然だしを使い、具材も根菜、練り物、乾物と工夫しています。

主菜も、魚、肉、卵、豆腐などから必要なたんぱく質がしっかり取れるよう計算しています。

体のあらゆる機能を支えるたんぱく質は、更年期以降は特に重要な栄養素で、不足すると様々な機能が落ち老化が早まることになります。たんぱく質の正しい摂取は、人生を左右するとも言われています。

バラエティーに富んだ季節感のあるメニュー作りも工夫していますので、毎月の献立表を見ながら季節を感じていただくと嬉しいです。

《四月》

早春、あちこちの無人野菜スタンドには、春キャベツが並びます。「めぐみちゃん」がいっぱい！西東京市のキャベツ生産量は多摩地区では1位。ここは、武蔵野大地の中央に位置し、白子川、新川、石神井川に囲まれ、古くは江戸への農産物配給地として農業が発展してきました。その特徴は「多品種」といって、「野菜」では、春秋のキャベツ、春はレタス、小松菜。夏はきゅうり、トマト、とうもろこし、枝豆。秋は白菜、さつまいも、里芋、大根。「果実」では保谷梨、ぶどう、ブルーベリー、キウイフルーツと、多種類が生産されています。市の1割が農地で、農の風景は日常にあり、農地は、生産・配給の場であると同時に、緑地空間、避難場所といった大切な役割持っています。この大切な農の風景を守らなければと思います。

デイサービスの帰りに、夕食のお弁当をお持ち帰りできます。

当日の午前中までにご連絡を頂ければ対応可能ですので、遠慮なくお電話ください。ご家族でも注文できます。

**火曜日と土曜日の
お持ち帰り弁当を行っています
朝食用のパンもあります
ご注文お待ちしております**

【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

農協マルシェ

我が家の家の近所に農協マルシェが引っ越してきました。地産地消、安い、新鮮と三拍子揃っています。珍しい野菜や、大袋の規格もあり、ワクワクしながら通っています。生産者の届けたい気持ちも感じられ、応援もしたくなります。お花もお安くお得です。株のなめ茸、立派なねぎたちが待っています。おすすめです！



世の中にはさまざまな感染症があります。乳幼児期の『突発性発疹』や『手足口病』『麻疹』『風疹』もそうですね。その後学童期には『りんご病』や『マイコプラズマ肺炎』も、かかりやすい感染症です。身近に感じる『風邪』や『胃腸炎』も感染症の一つ。さらには、『带状疱疹』『肺炎』『インフルエンザ』や『新型コロナ』も同じく。感染症の病原体は私たちが生活するあらゆるところに潜んでいます。手を介して口や鼻から入ってきたり、咳やくしゃみの飛沫を吸ったり、空気中に浮遊している病原菌を吸いこむなどの感染ルートがあります。外から帰ったら、うがい手洗いを丁寧に。そして、体調が悪いと感じたら早めに医療機関の受診をしましょう。

4月は花々が一斉に咲き誇り、自然の美しさが満開になる季節です。特に注目したいのは、アルストロメリア、サクラ、チューリップの4月の代表的な花々です。

■ アルストロメリア
エキゾチックな花姿が特徴で、「エレガントな友情」を象徴します。華やかさと気品を兼ね備えた花です。

■ サクラ
日本の春を象徴する花で、花見や写真撮影のスポットとしても大人気。淡いピンク色が春の景色を彩ります。

■ チューリップ
色とりどりの花が咲き揃う姿が春らしい雰囲気演出します。特に庭先や公園で目にする機会が多い花です。

これらの草花は、日常に春の訪れを感じさせてくれる存在です。

4月の和名は卯月（うづき）

「卯の花（ウツギの花）が咲く月」という意味が由来とされています。

卯の花は春（新暦では5月～6月）に白い可憐な花を咲かせることから、4月の象徴とされています。また、「卯」という字には「門出」「始まり」といった意味もあり、新年度や新生活が始まるこの時期にふさわしい名前です。

