



# 4月 みぬま 食ネット

発行  
老人保健施設  
みぬま 食養部門  
このニュースはみぬま  
HPにも掲載されています  
<http://rouken-minuma.jp/>



新年度になりました。



いつの間にか桜も咲き、気候も過ごしやすくなりました。  
4月、新年度、新しいことが始まります。皆さんはどんなことを楽しみますか？楽しみ  
と言えば、4月1日は1年の中で罪のない嘘やいたずらで笑わせてもいいという習  
慣があります。日本では「嘘(Lie)」「いたずら(Trick)」「悪ふざけ(Prank)」という単語で表現され、  
みんなで楽しむ日になってます。

このエイプリルフール、どのように始まったかは諸説あり確かなことは分かってい  
ませんが、海外の民俗学的な分析では「春の到来を祝うお祭り」だと推測されて  
います。そしてルールもあります。「1)人を精神的にも肉体的にも傷つけない」「  
2)財産上の損害を与えない」「3)だましを含む」ことなのだそうです。そして忘  
れていけないのは「嘘は午前中だけ、午後にはネタばらし」を行います。皆さんも今  
年はこのルールにそって、春の到来を祝ってみては如何ですか？

4月は「お花見行事」を行います。春を感じられるよう  
な、彩鮮やかな献立で、見た目にも楽しいものにしまし  
た。おやつには「きな粉」を使った和洋折衷になります。  
どうぞご賞味ください。

食養部門一同



## ★竹の子と鶏むね肉の味噌バター炒め

竹の子もそろそろ旬になります。



★材料	
鶏むね肉	100g
竹の子	1/2個
バター	10g
味噌	大さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1



老健  
みぬまでは、利用者様の食事について  
の相談を気軽に理  
ご師が承下つて  
います。

### ★作り方

- ①竹の子と鶏むね肉は食べやすく切り、バターを熱したフライパンで炒める。
- ②味噌、みりん、酒を混ぜ①に加えて、炒め合わせる。
- ③鶏肉に火が通ったら、器に盛り付ける。

注)病態に応じて、使えない食材などもあります。  
医師との相談の上、お使いください。