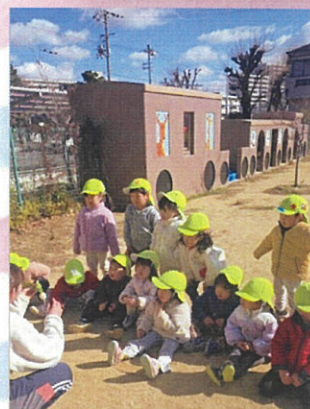
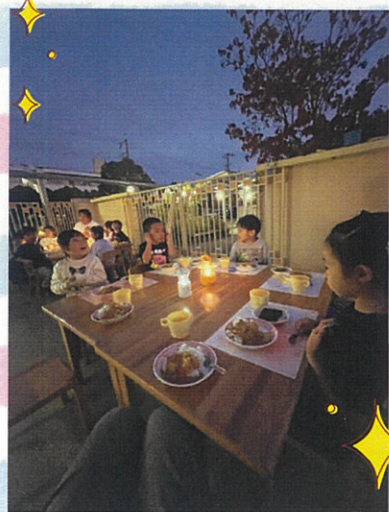


# しおあなの森保育園だより



しおあなの森保育園です。  
広い園庭、ウッドデッキ、菜園があり、  
いろいろな活動をして1年が過ぎました。



2026年度も、子どもたちと  
園庭で豊かな時間を過ごしたいと思います。  
子どもの笑顔いっぱいのしおあなの森保育園を、  
これからもよろしくお願い致します。



ブログはこちら    インスタはこちら



# ヘルパーだより

新しい仲間が増えました。  
2025年12月1日から登録ヘルパーとして勤務している  
早雲仁子(はやくも ひとこ)と申します。  
呼びにくい名字ですが、覚えてくださると嬉しいです。  
保有している資格は習字検定、そろばん検定です。  
得意分野はお掃除です。こんな私ですが皆様とお会い出来る日を楽しみにしています  
どうぞよろしくお願い致します。



愛♡らいふホームヘルパー派遣一同

めぐみつうしん

# 愛通信



令和8年1月発行

堺市堺区協和町3丁128-11

社会福祉法人 堺中央共生会 特別養護老人ホーム愛らいふ

TEL 072-245-3711 FAX 072-245-3322



ホームページが見れます  
読み取ってください

## 特養だより

# 敬老祝賀会



9月に敬老祝賀会を開催しました。

今回は百寿の利用者様を盛大にお祝いしました。  
ご家族様・他利用者様からのお祝いの言葉や職員  
からのプレゼントをさせていただきました  
これからもお元気で楽しく過ごせますように



## 栄養士だより

### 【ブリの照り焼き】

元旦夕食はブリの照り焼き。ブリは成長とともに名前が変わる出世魚、  
地域によって呼び名が異なりますが、関西ではモジャコ(藻雑魚)→  
ツバス→ハマチ→メジロ→ブリとなります。一般的に70cm以上で成  
長したものがブリと呼ばれます。日本列島に沿って初夏は北上し、秋から冬には南下するといった  
季節回遊を行い、12月～3月が旬です。



良質のたんぱく質を豊富に含み、脳を活性化させるDHA、血栓などを防ぐ働きをするEPA、  
抗酸化作用のあるビタミンEを豊富に含んでいます。血合い部分にはタウリンも多く含まれます。

酸化しやすいEPAやDHAを上手に取り込むには刺身など生で食べるのがおすすめ、脂が気  
になる方はぶりしゃぶにすると余分な脂を落とすことができます。水溶性のビタミン類やタウリン  
は煮付けなどで煮汁も一緒に食べるとよいです。ビタミンB1は糖質を効率よくエネルギーに変換  
するため、炭水化物など糖質を含む食べ物と相性がよく、ご飯やパスタなどと組み合わせるとスム  
ーズな疲労回復が期待できます。