



# IG・グランレポート

Vol.46 平成26年4月1日発行

日増しに春めいてきてまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。



さて、4月といえば会社では新年度、学校では新学期の時期です。本格的に春に突入してきたことを象徴するかのように咲き誇る桜が綺麗ですね。桜だけではなく、暖かくなってきた気候に誘われ多くの草花が芽吹き、生き物たちも活発に活動し始めてきています。

静岡県では20日ごろから茶摘みが始まります。この時期採れるお茶は、一番茶または新茶と呼ばれ、その特徴はなんと言っても若葉の「爽やかで清々しい香り」にあります。また、新茶は「二番茶」や「三番茶」に比べて苦渋いカテキンやカフェインが少なく、旨み、甘みの成分であるアミノ酸が多い傾向にあります。

お茶にまつわることわざの中に「朝茶は福が増す」というものがあります。朝、お茶を飲めばその日一日のさまざまな災難を逃れることができるという意味です。お茶は健康にも良いとされており、朝一杯飲むだけで体の調子や気分が良くなるとも言われております。

皆様は急須から入れた緑茶を飲んでいらっしゃいますか？  
飲んでいらっしゃらない方は是非朝の一杯から始めてみてはいかがでしょうか。



## 生け花



お花をたくさん頂きましたので、皆様で生け花を行いました。

女性が主となり、次々と素敵な作品を作り上げていきます！

完成した作品は施設内に飾り、お客様をお出迎えしてくれています。



男性からも「綺麗だね」とのお言葉を頂きました！

皆様お互いに「上手だね」「綺麗だよ」と観賞を楽しんでいらっしゃいました♪



## ホワイトカフェ



ホワイトデーに行われた「ホワイトカフェ」！  
食べ物もその名の通り白で統一されております。  
マシュマロやホワイトチョコのお菓子など・・・  
「おいしいね～」とおっしゃりながら召し上がって  
いらっやいました♪



## お花見

散歩も兼ね、お花見をしました！

早咲きの河津桜は色が濃く、とても綺麗に咲き誇っていました♪

皆様も「きれいだね～」とおっしゃりながら大きな桜の木を眺めていらっやいました。



桜を見ながら温かいお茶を一杯・・・  
少し冷えた体にお茶が染み渡ります♪



## 4月のイベント

### 豚汁の炊き出し



### ル・グランカフェ



### いちご狩り



## 3月の行事食



桜の散らし寿司  
すまし汁 若竹煮  
鶏肉の木の芽味噌焼き  
菜の花の辛し和え  
デザート

### 千葉・埼玉の郷土料理

はかりめ丼 あおさ汁  
川越いもの煮物  
小松菜の落花生和え  
デザート



この時期になるとスギやヒノキの花粉が多くなり、花粉症の方には辛い季節と言えるでしょう。花粉症の症状をできるだけ軽くするためには、免疫力を高めるビタミン・ミネラル類や、ポリフェノールを多く含む野菜などをしっかり食べると効果的です。毎日規則正しい食事を摂ることが一番の花粉症対策になるのです。