

～ハイタッチ通信～

令和4年4月号

ふきのとう芽吹き、風の中にも春の香りが感じられる春暖の候いかがお過ごしでしょうか？4月に入学式を迎える学生さんを見ると新しいスタートに期待と不安が混じっていたとても懐かしい気持ちになります。令和4年度もハイタッチはより一層利用者様と共に頑張っていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

さて、健康に関する食べ物として何が身体に良いかという、まずはその季節の旬の食べ物を食べるのが良いのだそうです。旬のものはその時が一番おいしいからというだけでなく、栄養分も高く新鮮なものが多いため身体に良いものも旬と言うそうです。4月が旬の食べ物といえば、「筍・鱈・しらす・春キャベツ・イチゴ・グレープフルーツ」等沢山ありますが、「夏みかん」も4月に旬を迎えるということをご存じでしょうか。正確には4月の中旬～5月下旬が食べ頃らしいです。その昔、夏みかんはもともと秋に実がなっていました。その時期の実実は酸っぱすぎて食べられず収穫せずに翌年の夏まで持ち越して酸味を抜いてから食べていたそうでそこから「夏みかん」と呼ばれるようになったといわれている説もあります。しかし、現在の夏みかんは品種改良により酸味が抑えられ、夏まで待たなくても春に収穫できることから春から旬が始まるということなんだそうです。夏みかんはそのまま食べても、ポテトサラダや他の料理に入れてもおいしいので旬の食べ物を食べて沢山栄養を取り、新年度頑張っていきましょう！！(*▽*)



フキトウも沢山♪
お昼ご飯に出ることも！



落ち葉やごみの掃除も
定期的に行なっています。



現在、秋田県内でコロナウイルスが猛威を振るっており感染者数も急激に増加しております。引き続き、外出時はマスク着用を心掛け、帰宅時は手洗い・うがいをお願いいたします。

自立訓練（生活訓練）・就労継続支援 B 型事業所

〒018-0403 秋田県にかほ市三森字大苗代 261-6

TEL 0184-44-8344 FAX 0184-44-8345

E-mail : high-touch@blue.ocn.ne.jp

ホームページ : hightouch-nikaho.com

Twitter アカウント: ハイタッチ@にかほ