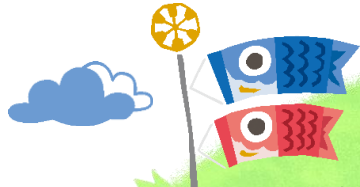


かたかご



令和7年5月号
サービス付き高齢者向け住宅
高志の郷



5月の予定

2日（金）	14時40分～	移動販売とくし丸	4階～
9日（金）	14時40分～	移動販売とくし丸	2階～
12日（月）	9時00分～	理容サービスふらっと	
16日（金）	14時40分～	移動販売とくし丸	3階～
18日（日）	9時00分～	<u>フィルター清掃</u> <u>ワックス清掃</u>	
23日（金）	14時40分～	移動販売とくし丸	4階～
30日（金）	14時40分～	移動販売とくし丸	2階～

家賃補助制度をご利用の皆様へ

令和7年度の『所得・課税証明書（又は非課税証明書）』のご提出をお願い致します

提出期限は、7月18日（金）です

※ご提出がない場合は、家賃補助制度がご利用出来なくなる場合がありますのでご注意ください。

※市役所での取り寄せ可能日は6月1日からです。

くれぐれもご注意ください!!

高志の郷の空室状況、設備・生活サポート等については、
社会福祉法人福鳳会のホームページをご覧ください。





今月は旬を迎える鰯についてのお話です。鰯は鮮度が落ちやすく、かつては取り扱いにくい魚とされていましたが、近年の保冷技術の発展により、新鮮な状態で食卓に届くようになりました。その高い栄養価も相まって、近年では再び脚光を浴びています。

まずは、鰯のお薦めポイントをご紹介します。それは、安価で栄養価が非常に高いことです。さらに鰯は、様々な料理法で楽しむことができます。

～～鰯には健康に欠かせない栄養素が豊富～～

ビタミンB群: 疲労回復やストレス軽減に効果的

ビタミンD: カルシウムの吸収を助け、骨の健康を保つ

カルシウム: 骨粗しょう症の予防に役立つ

DHA・EPA: 血栓の予防や動脈硬化のリスク軽減に効果的

良質な蛋白質: 筋肉の繊維や新陳代謝の促進に有効

～～和風・洋風など多様な調理法を楽しもう～～

・焼き物: 塩焼き・蒲焼・パン粉焼きなど

・煮付け: 梅煮・酢煮・甘露煮・トマトソース煮など

・揚げ物: 天ぷら・唐揚げ・フライ・竜田揚げ・南蛮漬けなど

・つみれ: ハンバーグ風・つみれ汁・つみれ揚げなど

調理方法により骨も軟らかくなって丸ごと食べられるのも特徴です。

また、生ではありませんが缶詰も非常に便利です。栄養価も高く、保存が効くため、災害時や忙しい時、献立に困った時などにとっても役立ちます。常備しておくのもお薦めです。

旬の食材は特に栄養価が高く、味も良く、そしてたくさん獲れるため安価です。まさに三拍子揃った優れもの。ぜひ、季節ごとの旬の食材を取り入れ、その時期ならではの味を楽しんでみてください。

