

# やまびこだより

第043号  
 社会福祉法人  
 杏和会  
 やまびこ学園  
 2019.5.13発行

引用：筍の食材百科

## 給食だより

春風の心地よい季節となりましたが、みなさまはいかがお過ごしでしょうか。やまびこ学園では4月の行事食として春らしく若竹汁をふるまいました。筍にはグルタミン酸やチロシン、アスパラギン酸などのうまみ成分でもあるアミノ酸が含まれています。ゆでた時にできる白い粒状のものはチロシンで害はありません。これらの成分は疲れをとる働きもあります。また、筍にはナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。足などのむくみをとる作用もあります。食物繊維を豊富にふくんでいるため、便秘や大腸がんなどの予防に効果があります。ただしアクが強いので食べ過ぎると吹き出ものやアレルギーに似た症状を起こすことがあるので注意が必要です。

沢山の作用がある旬の筍をぜひみなさまも召し上がられてみてはいかがでしょうか。



## 4月16日 行事食



つくね丼  
 アボカドサラダ  
 若竹汁  
 チョコバナナ

## お知らせ

市町村によって異なりますが、障害者福祉サービス受給者証の有効期限が6月末までの方々がいらっしゃいます。今年度も手続等のご準備をよろしくお願いいたします。ご不明な点等ございましたら学園までご連絡いただけますと幸いです。皆様のご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。



## 行事予定

- 5月14日（火） 2病棟バスドライブ  
長野緑地
- 5月21日（火） 1病棟バスドライブ  
文化記念公園
- 5月23日（木） 2病棟バスドライブ  
長野緑地
- 5月27日（月） 2病棟バスドライブ  
長野緑地
- 5月28日（火） 1病棟バスドライブ  
文化記念公園



※利用者様の感染状況等に応じて日程が変わる場合がございます。

## 小倉南特別支援学校 入学式

4月11日（木）、今年も小倉南特別支援学校訪問部の中学部1名、高等部2名の入学式が、やまびこ学園の地域交流ホームで執り行われました。お天気にも恵まれ、笑顔があふれる素敵な式でした。入学生・保護者の皆様、ご入学おめでとうございます。これから授業や校外学習の遠足や運動会、様々な学校行事で沢山の事を経験される姿を拝見することを楽しみにしております。

