

令和5年2月

ゆとり～な通信

【発行】
とやま生活協同組合
とやま生協ゆとり～な
〒930-0921
富山市中間島2-27-6
☎076-492-4114

<1月の活動>



お正月に福笑いをしたり、書初めに取り組みました♡



鏡開きをしてぜんざいを食べました🎵



生協10の基本ケア

お正月にお泊りをご利用されている方にお正月を感じていただけるよう、おせち料理を提供させていただきました！



栄養こぼなし

お日様もなかなか顔を顔を出さず、知らずの内に心身ともにストレスが蓄積される2月。温かいスープを飲み、ほっこりすることで自然と気持ちが上を向きますよ！

カリブとワカメのスープ

◎材料◎

- Coopロイヤルカリブ…1パック
- しめじ…1/2パック
- 乾燥ワカメ…大さじ2
- たまご…1個
- 水…800ml
- 水鶏ガラだし…大さじ1
- こしょう…適量
- 片栗粉…大さじ1/2



リアン2月号により詳しくCoopロイヤルカリブの魅力を紹介！

◎作り方◎

- 鍋に水を入れひと煮立ちさせる。
- カリブを手でほくし、しめじは石づきをとり、①に入れる。
- 調味料、乾燥ワカメを加える。
- 水溶き片栗粉でかくなるくらゐをつける
- 溶き卵を回し入れできあがり。

栄養ポイント

わかめやきのこなどカリウムを多く含む食品と一緒にカリブを食べることで気になる塩分も排出されやすくなります。また、Coopカリブにはストレス緩和や肝機能を高めるアミノ酸が多く含まれるので、ストレス対策にぴったり！是非、ご家庭でCoopロイヤルカリブを味わってみてください！

2月のレクリエーション

- ・節分&豆まき
 - ・おやつ作り
 - ・3月のカレンダー作り
- などを予定しております！！お楽しみに！！



ボランティア募集

踊りや、マジックショー、オンラインレク等を募集しています。お気軽にお問い合わせください。

※利用者様のプライバシーに配慮し、写真を一部加工しています。

※写真撮影時のみ、マスクを外していただいています。