

# アルバ新聞 No.70 2026.03

## ～希望の夜明け～

やっと寒い冬が終わり、春に向けて暖かくなる季節になりますね。  
天気のいい日に外に出かけて、太陽の光を浴びてポカポカできるのが癒しの時間です。  
(K・N)

※アルバ新聞は  
利用者が作成しています。



### 3/10はゼロミートの日！

### ～大豆の秘密と

### 大豆を使った肉料理～

大豆を使った代替肉は「第4の肉」とも呼ばれ、現在コンビニやスーパーでも調理済みのものが販売され、私たちの食生活に徐々に広がっています。

#### ★大豆は畑の肉

「畑の肉」という言葉は、ドイツのウィーン万博で日本の大豆の農作物に対してつけられたキャッチフレーズで、万博終了後に日本でもこの言葉が広まりました。また、アメリカでは「大地の黄金」とも呼ばれることがあります。

#### ★なぜ大豆で肉料理？

近年は※ベジタリアンの増加、環境問題への意識の高まりにより注目されていて、健康面でも高タンパク質に低脂質、含有するコレステロールがなんとゼロ！

筋肉や肌、髪の毛のもととなる必須アミノ酸、若々しさをサポートするイソフラボンなどが豊富に含まれているなど食べる上でのメリットが多いです。

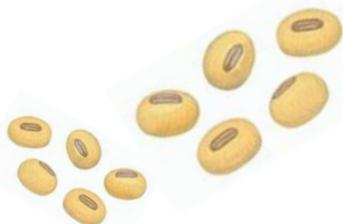
※肉や魚介を食べるのを避ける人のことで、全く食べない人をヴィーガンという。

#### ★主な大豆の肉料理

大豆肉は調理の際、脂肪分や繊維を取り除き、肉のような食感に近づける加工を行います。

- ・ハンバーグ
- ・ミートスパゲッティ
- ・肉団子
- ・キーマカレー
- ・ジャージャー麺
- ・ピーマンの肉詰め
- ・唐揚げ

など…



他にも、カップヌードルに入っている「謎肉」には大豆が使われていることが知られていて（原料の中に豚肉も含まれている）、最近では、謎肉をメインにした限定商品が発売されています。（O・K）

# 庄内で見られる花

※下に載せている写真は全て、今回の記事の担当者さんが撮ってくださったものです。

まだまだ極寒の日と暖かい日が不定期に繰り返しますね。そんな中、庄内でも見られる花をご紹介します。

この時期、庄内のみではなく、やはり街中で多く見られるのは山茶花（サザンカ）の花です。色も濃いピンクや薄いピンク～白、白にピンクの線が入った花も咲いています。個人宅のお庭や生垣、マンションの敷地内にも咲いているのをとてもよく見かけます。

まずは、アルバの近くのスポットから紹介します。

庄内西町3丁目公園のプリムラ(左)と

庄内西町3丁目公園のパンジー(右)↓



## 庄内西町3丁目公園

いつも、しょこら農園に行く途中に通り返る小さな公園です。角の部分にご近所の有志の方々が管理されている花壇があります。

《今の時期に見られる花の種類》

ストックやパンジーが植えられています。万年草なのか、ローズマリーも見かけます。

庄内幸町3丁目公園の桜の形をした花壇↓



## 庄内幸町3丁目公園

庄内コラボセンターしょこらのお向かいにある小さな桜の花を模した花壇があります。

《今の時期に見られる花の種類》

葉牡丹（ハボタン）やパンジーが色とりどりに植えられていました。

## 野田中央公園

地名に庄内はついていませんが、ウォーキングのプログラムで行ったことのある公園です。

《今の時期に見られる花の種類》

梅です。しかも紅梅と白梅が並んで咲いていて、とても綺麗です。

野田中央公園の紅梅と白梅↓



## 幸町遊園

野田中央公園とは真逆の方向へ、穂積菰江線（<sup>ほづみこもえせん</sup>アルバと庄内コラボセンターしょこらの間の大きな通り）を豊中南消防署の方へ進むと、豊中市福祉事務所分室のある旧豊中市役所庄内出張所の手前ぐらいの場所です。

《今の時期に見られる花の種類》

園内の右手手前に小さな紅梅と白梅が咲いています。敷地の奥の方へ進むと、菜の花も咲いています。こちらもご近所の有志の方々が花壇のお世話をされている様子。桜の季節になると枝垂桜が数本あり、咲いているのを見かけるとちょっと心躍る感じです。

幸町遊園の白梅(左)と紅梅(右)↓



普段、何気なく通り過ぎてしまう場所にいろんな花が咲いています。たまに、ふと目をやるとしっかりと咲いている花を眺めてみませんか？

(K・S)

## ◆スタッフの独り言◆

最近、スタッフルームのドアのラッチが引っ込んだまま戻らない。

私は、そのラッチをなんとかしようと

「551なかったかな〜？」と言いながらあるものを探していた。

すると、他のスタッフが「豚まん？」と聞いてきた。

…ん？違う違う、お腹はすいていない。

私が探しているのは、潤滑スプレーの”556”だ。

惜しい！頭ではちゃんと分かっているのに…。(F・M)



各SNSでプログラムの様子を見ることができます。ぜひ、チェックしてみてください。

LINE

Instagram



X | Twitter

note (ブログ)

facebook

