

栄養だより

2024年3月

寒さが和らぎ、少しずつ暖かくなってきました。
今月はお食事に制限のない方を対象に春の行事食をご用意しています。

3月3日 ひなまつり

ひな祭りの起源は平安時代までさかのぼり、3月3日の日に人形を用いて厄払いする風習と「ひいな人形」を用いて遊ぶ「ひいな遊び」が結びついて誕生した行事と言われています。

ひな祭りに食べるちらし寿司の具には、様々な意味があり、えびには長生き、れんこんには見通しがきく、豆にはまめに働けるようにという願いがこめられています。

～桜餅～

長命寺(関東風) … 小麦粉などの生地を焼いて作った皮で餡を巻いたクレープ状の餅



道明寺(関西風) … 道明寺粉で作った皮に餡を包んだ、まんじゅう状の餅
道明寺粉のつぶつぶした食感が特徴



今が旬の食材! ～菜の花～

菜の花は春の訪れを感じさせる野菜の一つです。
実は「菜の花」といった品種は無く、アブラナ科に属する花の総称を言います。

スーパー等でよく見かける菜の花は品種改良されたものが流通されています。

菜の花は葉酸や鉄分が豊富で造血作用に期待が出来ます。
また、β-カロテンやビタミンCも豊富なため免疫力を高める作用も期待が出来ます。

