



宝寿会 給食だより



3月は春のスタート月です。山野では苦味を持った山菜があちこちで顔を出してきます。春ならではのこれら苦味を持つ食物は寒い冬の間に、私たちの体に溜まった老廃物を外に排出してくれる働きを持っています。体の熱を冷まして胃腸を整え、利尿便通の効果に優れた山菜を積極的に取り入れ、新陳代謝を高めて体の中からスッキリしましょう。

3月の昔の呼び名、弥生は「いやおい」が変化した言葉です。「いよいよ生い茂る」といった意味で、草木が芽吹いていく春を表しています。ひと雨ごとに寒さが和らぎ、3日ほど寒い日が続いたかと思うと、温かい日が4日続くといった「三寒四温」を繰り返しながら春になります。



2月の行事食

2月2日(火) 『節分』

鬼は外
福は内



旬の食材

- 野菜： クレソン・ぜんまい・たけのこ・三つ葉・アスパラガス・菜の花
- 果物： いちご・きんかん・デコボン
- 魚介： あいなめ・しらうお・さより・かれい
- 海藻： ひじき

3月20日は 春分の日

春分の日には国民の祝日の一つで、「自然をたたえ、生物をいつくしむ日」と定められています。春分は、夜が最も長い冬至と、昼が最も長い夏至のちょうど中間に当たります。よく「昼と夜の長さが同じ」といわれますが、実際は昼の方が長いんです。前後3日ずつを含んだ7日間を一般的に「春のお彼岸」と呼び習わして、今も昔も先祖供養をします。

お彼岸とぼたもち



お彼岸には欠かせないのが「ぼたもち」です。お墓や御仏前にお供えたあとに、みんなで美味しくいただきます。

「ぼたもち」は「おはぎ」ともいいますが、春のお彼岸に食べるのは「ぼたもち」のほう。これは春に咲く花「牡丹」に見立てたため、秋に食べる方は、「萩」に見立てるので「おはぎ」と呼ばれます。

3月の行事食メニュー

3日(日) ひな祭り

- 献立)
- 五目ちらし寿司
 - エビフライ
 - 梅和え
 - お吸い物
 - 苺&クリーム



3月のお楽しみメニュー

- 9日昼食 豚丼
- 14日昼食 ねぎとろ丼
- 17日昼食 鮭親子丼
- 22日昼食 アジのなめろう丼
- 24日昼食 オムライス
- 31日昼食 桜えびご飯

詳しくは献立をみてくださいね♥

～ ひな祭りの話 ～

ひな祭りは「桃の節句」ともいわれ、女の子の健やかな成長を祝う雅やかなお祝いです。昔から3月最初の巳の日であるこの日は邪気に見舞われやすい日とされていました。

そのため、平安時代の貴族は、自分たちに降りかかる災いを人形に託して川に流す

「流しびな」を行っていました。

それがやがて、人形を飾って女の子の厄除けと健やかな成長を祈願する行事になりました。



花粉症



現在、日本人の約25%が花粉症だといわれています。花粉症は一度発症すると治療は簡単ではなく、完全に治すことは難しいといわれています。

アレルギー反応のため、体の免疫力を高めることで抵抗力を上げ、アレルギー反応を抑えることが期待できます。

～ 普段から取り入れたい食べ物 ～

- 乳酸菌 …免疫細胞のバランスを整えます。(ヨーグルト、チーズ、味噌、キムチなど)
- 食物繊維 …腸内を整える善玉菌を増加させ、花粉症の症状を抑えます。(野菜、芋類、海藻など)