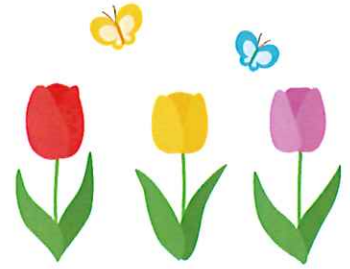




宝寿会 給食だより



春分の日・春のお彼岸

春分の日、日本の国民の祝日の一つで、祝日法により天文観測による春分が起こる春分日が休日となります。春分の日、しばしば昼が長くなって「昼と夜の長さが等しくなる日」といわれています。また、春のお彼岸は、3月17日～3月23日までの7日間がその日にあたります。

弥生（やよい）

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（日） 『節分』



鬼は外
福は内



旬の食材

- 野菜： 菜の花・うど・ふきのとう・みつ葉
たらの芽・ニラ・玉ねぎ
- 果物： いちご・きんかん・デコポン
- 魚介： マダイ・ホタテ・さわら・ハマグリ
- 海藻： ひじき

春の山菜



山菜には独特の苦味があり、冬の間体にため込んだ老廃物を排出する働きがあることから「春の皿には苦味を盛り」ということわざが生まれました。

この苦みはポリフェノール類によるもので、活性酸素を除去して老化や生活習慣病を予防してくれます。

3月の行事食メニュー

3日（月） ひな祭り



- 献立）
- ・ねぎとろ丼
 - ・菜の花ゆば和え
 - ・お吸い物
 - ・デザート



20日（木） 春分の日
*「ぼたもち」が昼食に
でます♪



内容が変更になる場合があります

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したあとに、みんなで美味しくいただきます。「ぼたもち」は、春に咲く花「牡丹」に立てたため、秋に食べる方は、「萩」に見立てるので「おはぎ」と呼ばれます。

～ ひな祭りのお話 ～

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。

ひな人形の原型は紙で作られた立ちびなでしたが、江戸時代から座りびなとなり、衣装や道具などが豪華になっていきました。



●桜餅について

桜餅は、関東と関西で形が違っていただけをご存知ですか？ 関東は、白生地と餡を包んで二つ折りにした「長命寺（ちょうめいじ）」。関西は、道明寺粉で作られたもちもち、つぶつぶの生地で餡をくるんだ「道明寺（どうみょうじ）」。どちらも桜の葉が巻かれています。

関東「長命寺」



関西「道明寺」

