

April 4月

宝寿会 給食だよ!



卯月

卯の花が咲く月『卯の花月(うのはなづき)』を略したもの。十二支の4番目が卯(うさぎ)なので、『卯月』といわれるようになったという説もあります。
「卯の花」は「空木(ウツギ)」の別名です。白くてかわいい花を咲かせます。おからを炊いた「卯の花」という料理の名前も、この花からきているようです。

3月の行事食 3月3日(火) 「ひな祭り」



ふくさ寿司
皆さんに
好評でした♪



旬の食材

野菜： うど ふき 筍 スナップエンドウ
菜の花 新玉ねぎ 新じゃがいも
にら 春キャベツ そら豆
果物： イチゴ いよかん 甘夏
魚介： サワラ メバル 桜えび あさり
など。。。

昭和の日

昭和の日は、「激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす」と祝日法に定められています。

呼び名の移り変わり～

昭和前半までは「天長節」。その後、「天皇誕生日」という名前になり、昭和天皇崩御後は自然の恩恵に感謝する「みどりの日」になりました。2007年からは「昭和の日」という名前に変わりました。



春野菜

春野菜には特有の苦みがあり、その苦みは心身に刺激を与え、身体を目覚めさせてくれるのだそう。腎臓のろ過機能や、肝臓の働きを高めるものもあるそうです。

・春キャベツ

ビタミンCや食物繊維が豊富で、便通の改善などに効果があります。また、キャベジンという成分には胃潰瘍の予防や肝機能の回復などに効果があると言われています。

・たけのこ

カリウムやマンガンなどのミネラル、食物繊維が豊富です。また、旨味成分であるアスパラギン酸も多く含まれており、疲労物質である乳酸を燃焼させ、エネルギーへと変えてくれます。

…他にも色々、旬の食べものを楽しみましょう♪

～ 食コラム ～ 『桜』

春といえば…
だれもが心弾ませて待ちわびる桜。
日本人は古くから桜をいとおしみ、
食生活の中にも取り入れてきました。



『桜』と名のつく食べ物

桜の花の塩漬け

八重桜(やえざくら)という種類の桜の花を塩と白梅酢に漬けたものです。使うときは表面の塩を落として水の中でふり洗いし、使い道に合った塩加減になるまで水につけて塩出しをします。

桜湯… 塩漬けの桜1～2輪の塩を払い、水で洗って軽く塩を出して湯のみに入れお湯を注ぐと香り高くほんのり塩味の桜湯ができます。

桜ごはん…

炊飯器で酒やみりんと一緒に炊き上げます。
お花見弁当にもおすすめです。



桜の葉の塩漬け

主に大島桜という桜の葉を、塩と白梅酢などで漬けたものです。

桜もち… 塩漬けの葉の香りとほのかに塩気は桜もちには欠かせません。葉はいっしょに食べて味わうこともできます。

