



宝寿会 給食だよ!



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3日(金) 『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



人の手で栽培される野菜に対し、野山に自生し食用される草木を“山菜”と呼びます。ぜんまい・ワラビ・ふきのとうやまうどなどがその一例です。

山菜には独特の苦味があり、冬の間に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(日) ひな祭り

23日(土) お彼岸

- 献立)
- ・ちらし寿司
 - ・松風焼き
 - ・菜の花の和え物
 - ・お吸い物



- 献立)
- ・ぼたもち
 - ・天ぷら
 - ・浅漬け
 - ・お吸い物

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、自分たちへ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のをご存知ですか？ 関東は、白生地を包んで二つ折りにした「長命寺(ちようめいじ)」。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」

