



季節のおたより



皆さん、3月に入り少し春を感じられる季節になりましたが、いかがお過ごしでしょうか？

先月の大雪ではえんれい荘の周りも沢山雪が積りました。スコップで雪かきをしていたら事務職員が大きなブルで重たい雪を押ししてくれました。おかげで、食材を運ぶ大きなトラックも入ってこれて、調理の方も出勤が出来、皆さんにも無事に食事を提供することが出来ました。



3月3日は桃の節句です

3月3日はひな祭りですが「桃の節句」とも言われていますね。ひな祭りは中国から来た習慣(上巳の節句)で季節の変わり目の節句に旬の食べ物を食べて邪気を祓うのが目的です。平安時代に日本に伝わり江戸時代以降雛人形を飾って女の子の成長、良縁幸福を願って祝う日として今の形になりました。



ひな祭りの食べ物にちらし寿司がありますね。寿司とは「寿(ことぶき)を司(つかさどる)」という意味があり縁起ものなのです。

菱餅は下から緑、白、赤色です。これは「雪の下に新芽が芽吹き土の上には桃の花が咲いている」光景を表しているようです。

えんれい荘では3月3日はひな祭りメニュー(ちらし寿司等)・3月18日にはぼたもちを3月19日はお楽しみメニューを提供します。みなさん楽しみにしててくださいね。



～体で感じる春～

春は「光の春」「音の春」「気温の春」の順番でやって来ると言われています。



「光の春」とは、立春の頃になると日が長くなるからだそうです。

そして、「音の春」は鳥のさえずりや、雪国では雪解けの音、雪解け水で増水した川の音、雪で閉ざされた家から出て話し合う人の声などです。



春分の頃になる「気温の春」は、暑さも寒さも彼岸までと言いますから、この頃から本格的な春の陽気が訪れるということのようです。



さあ、皆さんは何の春を感じられていますか？

～今が旬のニラ～

ニラには、βカロテンやビタミンBが豊富で老化防止、細胞を強化し抵抗力を高める働きがあります。油と一緒に摂ることで吸収率も高まります。レバニラ・ニラ入り豚キムチなどおすすめです。最近ニラ農家さんではニラしゃぶを卵につけて食べるのがおすすめです。



介護老人保健施設えんれい荘 栄養科 2025年3月

