

獨協医科大学病院 栄養課



春の山菜がおいしい季節です

ふきのとう・ぜんまい・わらび・たらのめ・のびる・せり・つくし、など。

春の山菜は、おひたしや天ぷらなどにして食べるとおいしいですよ。



すっかり春めいてまいりました。3月3日は、桃の節句です。なぜ、桃なのでしょう？？桃の花を飾る理由は、古代の中国では、桃の花の明るさが、冬の暗さを追い払ってくれる、また、果実の色や形がきれいで、神秘性を抱かせるといったことなどにより、信仰の対象とされたことに由来するといわれています。

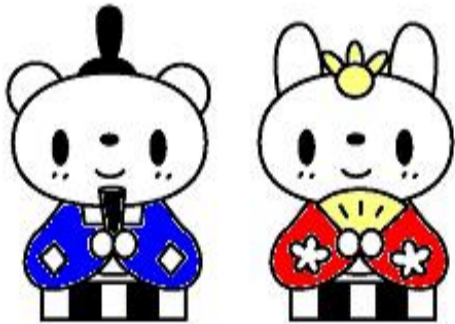


<キャベツ>



胃腸病に優れた効果あり。

3月3日は
ひな祭りメニュー
ちらしご飯
野菜あんかけ
ひなあられ
吸い物
ショア



「ひしもち」のいわれ

色の順は、たいてい下から緑・白・桃色の3色。ひしもちは昔、緑と桃色の部分に薬効成分のある『ヨモギ』と『クチナシの実』が使われていました。桃色のもちは『健康の祝い』、白いもち『清浄の表し』、緑の草餅は『春先の芽吹き』から『もえる若草』をたとえているといわれています。

<選び方のポイント>

春キャベツはふわっとしていて、丸みのあるもの。冬キャベツは濃緑色でつやがり、締まっていて重みがあるもの。切り口がみずみずしいもの。



