



## 今月の行事食

3日 桃の節句 (ひなあられ)

※食種により異なります。



## 桃の節句



～女の子の成長を祝うお祭り～

桃の節句の起原は大変古く平安時代にさかのぼります。昔の日本には**五つの節句** (じんじつ じょうし ちょうよう) (人日・上巳・端午・七夕・重陽)がありました。当時この行事は貴族の間では、季節の節目に身のけがれを祓(はら)う大切な行事でした。その中の一つ「**上巳の節句**」が後に「**桃の節句**」となります。



### 菱餅



赤(クちなシ)魔よけ

白(菱の実)清浄

よもぎ  
緑(蓬)健康

### 雛あられ



桃、緑、黄、白の4色。  
それぞれ『四季』を表す。



## 春キャベツ



「春キャベツ」は、正確には「春系キャベツ」と言われる品種の名前で、同じ品種のキャベツが春に収穫されるから「春キャベツ」というわけではありません。キャベツの成分と言えば、**ビタミンC**です。100g中41mg含まれていて、キャベツの葉を**2, 3枚**食べれば、1日必要な所要量を満たすことができます。

### 選び方☆

緑の色が濃く、巻きがゆったりとして、葉につやがあるものを選びましょう。

### 食べ方☆

巻きが柔らかく、みずみずしくて生食に向いています。また生食することで、栄養価の損失が少なくすむのもメリットです。

### 保存方法☆

芯から傷むので、芯をくり抜き、そこに湿らせたティッシュを詰めてラップで包み冷蔵庫の野菜室へ保存します。なるべく空気に触れないように丸ごとが良いです。

この記事に関する問い合わせは、内線3197まで