

# 栄養だより

2023年3月

寒さが和らぎ、少しずつ暖かくなってきました。

今月はお食事に制限のない方を対象に春の行事食をご用意しています。

## 3月3日 ひなまつり



ひな祭りに食べるちらし寿司の具には、様々な意味があり、えびには**長生き**、れんこんには**見通しがきく**、豆には**まめに働ける**ようにという願いがこめられています。

ひし餅の三色はそれぞれ**魔除け**、**清浄**、**厄除け・健康**を表しています。



### 桜餅

桜餅は大きく分けて、関東風の「**長命寺(ちょうめいじ)**」と関西風の「**道明寺(どうみょうじ)**」の2種類があります。

長命寺(関東風) … 小麦粉などの生地を焼いて作った皮で餡を巻いたクレープ状の餅 ※お食事に制限のない方には行事食を予定しています。お楽しみに☆



道明寺(関西風) … 道明寺粉で作った皮に餡を包んだ、まんじゅう状の餅  
道明寺粉のつぶつぶした食感が特徴



## 今が旬の食材！～ウド～

### ◆旬

ウドには「**寒ウド**」と「**春ウド**」があり、**寒ウド**は晩秋から冬、**春ウド**は**3～5月**に出回ります。中でも旬と言われているのは**春ウド**です。



### ◆食べ方

ウドは、「**葉**」「**茎**」「**皮**」余すことなく食べられるのをご存じでしたか？  
**葉**は天ぷら等に、**茎**は酢味噌和えや和え物等に、**皮**は金平等にと部位ごとに楽しむことができます。当院でもお食事に制限のない方には、春の行事食でウドを使った料理を提供予定です。お楽しみに！

