



# 義明苑 給食便り



社会福祉法人 美明会 特別養護老人ホーム 義明苑

平成30年3月号

発行：栄養課



## お彼岸入り（3月18日）

今年の、彼岸入りは、3月18日(日)・彼岸明けは3月24日です。

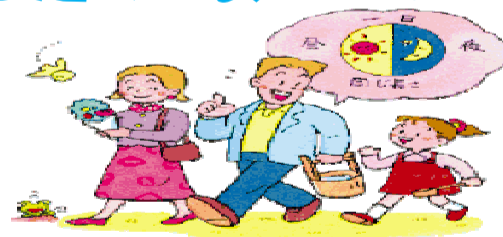
極楽浄土は、西の彼方にあるとされていて、太陽が真西に沈む、『春分・秋分』にお墓参りや先祖供養を行うようになりました。

お彼岸と言えど・・・『ぼたもち』ですかねえ。義明苑では今年も手作りで提供します(^ ^)

『おはぎ』は小豆の粒を萩の花に見立てて『お萩』、『ぼたもち』は小豆の粒を牡丹の花に見立てて『牡丹餅』と言います。春は『牡丹餅』秋は『お萩』と覚えて下さい♪

小豆の赤色には災いが身に降りかからないようにする『おまじない』の効果があるようです。供養と共に、願いを込めて食べてはいかがでしょうか？

## 3月旬な食材！！



**ウド...** 山ウドが2月～4月にかけて出回る。独特な香り・苦味・歯ごたえがある。抗酸化作用のポリフェノールが豊富で、料理としては、酢の物・天ぷら・煮物にいかがですか!?

**アサリ...** 名前の由来は、どこかの干潟でも取れたことから『漁る(あさる)』らしい^^。冬から春にかけて旬! ビタミンB2・ビタミンB12多く、認知症予防・疲労回復効果が旬の時期で豊富です。

～不定期発行「給食便り」次回も栄養話盛りだくさんで行きます!!～