

# 春

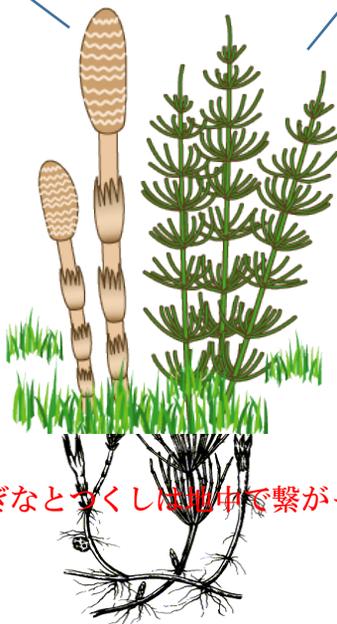
## がきました！

寒い寒い冬が過ぎ、暖かい春がやってきましたね。色々な植物が育ち、芽を出し始める時期です。そこで今回の給食日よりでは、春に食べる事のできる植物の代表各、つくしについてお知らせしたいと思います。春の風物詩でもあるつくし、除草するのが難しい遅いつくし、食べるとほろ苦い味がするつくし。色々と思いつくし、懐かしい気持ちにもさせてくれるのではないのでしょうか。

### つくし（土筆）

### すぎな（杉菜）

地下から胞子を持って成長した茎（胞子茎）をつくしと呼びます。地域によっては「つくしんぼ」「つくしんぼう」とも呼ばれているそうです。つくしは、「はかま」と呼ばれるギザギザした部分と、頭の胞子の部分を取り除けば、立派な食材となります。佃煮や卵とじなどにして頂いてみましょう。あまり多くは食べられる物ではありませんが、栄養価も高く、食物繊維はもちろん、ビタミンE、カリウム、ビタミンAなど豊富だそうです。食べごろは、胞子が開く前の固い内だそうです。しかし、4月中旬にはつくしは枯れ始め、すぎなだけが残るそうです。



すぎなとつくしは地下で繋がっています。

栄養を持った茎として成長した（栄養茎）を「すぎな」と呼びます。すぎなは土筆よりも長生きで、夏でも青々と繁っています。すぎなの茎は継ぎ目が多いので、適当なところで折り、「どこで折ったでしょうか？」と子供の頃に遊びませんでしたか？



## 他にもたくさん、春の風物詩



ふきのとう  
天ぷらなど  
にどうぞ  
ですか？



よもぎ  
類似した  
植物を摘  
んでしまわ  
ないように  
注意しよ  
う。中には  
猛毒もある  
そうです！

### 行事食：ひなまつり



### 行事食：春分の日



### 御一日献立



### 5月の 行事食

一日 御一日献立  
三日 憲法記念日  
四日 みどりの日  
五日 こどもの日

## 栄養相談を受けてみませんか？

### ★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

### ★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。

# おやまだ給食だより

2016年  
4月号

3月の行事食のご紹介

