

# おやまだ給食だより

2018年4月号



春の味覚

## 山菜

「春の料理には苦みを盛れ」ということわざがあるように春の山菜には独特の苦みがあります。山菜を食べるとこの苦みが冬の間に縮こまった体に刺激を与え、体を目ざめさせてくれるといえます。今回は代表的な山菜についてご紹介します。



ふきのとう

旬は2月～3月。つぼみの部分にあたりこの花が咲いた後には地下茎から伸びる葉（ふき）が出てきます。



うど

山野に自生する多年草でその新芽を食します。抗酸化作用をもつクロロゲン酸が多く含まれています。



ぜんまい

春に出る新芽を食します。カロテン、ビタミンB2・C、鉄分、食物繊維を含み干しぜんまいはさらに栄養豊富です。



たらの芽

山野に自生するタラノキの若芽。山のバターともいわれ大豆もやし並みにたんぱく質が豊富です。



わらび

山菜として食するのは春に出る若芽の部分。地下茎から採れるでんぷんの部分はわらび粉として和菓子の材料になります。



せり

春の七草のひとつで、香り成分には健胃、解熱、解毒などの作用があるとされています。カロテンやビタミンC、鉄などが豊富に含まれます。

### 3月の行事食



御一日献立  
『花笑弁当』



行事食：ひな祭り



行事食：春分の日

### 4月の行事食は？



1日 御一日献立『桜花弁当』

29日 行事食：昭和の日



### 花より団子

#### 三色団子の由来は？



諸説ありますが、三色で春を表しているといわれています。ピンクは桜や春を、白は白酒を。白酒の白にも意味があり、まだ雪が残っている早春を表しているという説や、温かい春の白い空を表しているという説もあります。緑は、芽吹く緑やよもぎを表しているといえます。

### 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。