

おやまだ給食だより

2020年4月号

「春」がつく食べ物

春雨

はるさめ

春雨は日本独自の呼び方

細く透明な麺が、静かに降る春の雨を連想させることから呼ばれるようになったといわれています。

春雨とビーフンの違いは？

春雨の原料

緑豆やさつまいもの
デンプン

ビーフンの原料

米粉のデンプン

春巻き

中国料理の点心のひとつ

立春のころに新芽を出すものを具にして皮を巻いて食べたことが語源。栄の時代に豊作と好天を願うためのお祝いの際に「春節に食べる巻物」という意味から呼ばれるようになったという説もあります。

春菊

旬は11～2月の冬頃

春に花が咲くことと、葉の形状が菊に似ていることが名前の由来。漢方薬の本場中国でも昔から珍重され、「食べる風邪薬」といわれています。

鱈

さわら

春を告げる祝い魚

「腹(ハラ)」が「狭い(サ)」ことから「サワラ」といわれたのが由来。鱈は回遊魚のため旬の時期は地域によって異なります。関西では3～5月が旬、関東では12～2月が旬

春の食材

漢字クイズ

- ① 筍 ② 落 ③ 分葱 ④ 若布 ⑤ 水雲 ⑥ 鹿尾菜

クイズの答え

- ①たけのこ ②ふき ③わけぎ
④わかめ ⑤もずく ⑥ひじき

3月の行事食のご紹介



御一日献立



ひなまつり



春分の日

4月の行事食は？

1日：御一日献立
29日：昭和の日



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。