



# 栄養便り

春らしい暖かい陽気が望めるようになりましたね。  
若葉も芽吹き、気分も明るく、外に出かけるのも楽しくなってきましたね。  
まだ朝の冷え込みも残りますので、体調管理には十分気を付けていきたいものです。

ひな祭りは、女の子の健やかで幸せな成長を願うもの。  
一般に、めでたさを象徴する散らし寿司と、将来の結婚を願うハマグリ  
の澄まし汁をいただきます。いくつになっても、女の子のお祭りはしたいものです。



春と言えば、

たけのこ ふきのとう 山菜  
菜の花 よもぎ……



春の食材は独特の「あく」「苦味」がありますね。  
それは植物が食べられないよう、自分の身を守るためにあると言われ  
てますが、私たちの体にはデトックス（解毒）作用があるとされます。  
苦味も旨みとして、おいしく頂きましょう。  
旬のものは体に良いと言いますが、春のものは特に、積極的に摂りましょう。

