



配食便り

ゆうげ

春の色

三月三日はひな祭りです。

あちこちで「あかりを

つけましょ♪ ほんほりに♪」

というおなじみの歌が流れ、ひな人形や桃の花などが飾られており、なんとなく華やかな、楽しい気持ちになります。

ひな祭りに付き物のひしもちは緑、白、ピンクの三色が重なっているひし形のお菓子です。この三色にはそれぞれ意味があり、**緑は草萌える大地、白は雪、ピンクは桃の花を表し、邪気払い・清浄・健康長寿**

などの縁起を込めて食べるそうです。春の色を感じさせる三色ですが、いわれを知るとおもしろいですね。



旬の食材で「冷え」を解消

現代の日本では、夏は涼しく、冬は暖かい環境を作ることができるので、いつでも好きなものを食べたり飲んだりすることが出来ます。寒い冬に温かい部屋の中で冷えたビールを飲んだり、アイスクリームを食べる等、冷たいものをたくさん摂っていませんか？

食材も一年中手に入るため、「旬」を意識しないで食事をしている人が増えている感じがします。しかし、「旬」の食材は人間の**身体がその季節に必要な栄養素をたっぷり**と含んでいて、**美味しくって価格も安い**です。

冬には、旬のごぼうやニンジン、レンコンなどの根菜類を使った温かい料理を摂ると、**体を内側から温め、抵抗力を高めてくれます。**逆に、キュウリやナスなどの夏野菜は水分をたっぷりと含んでおり体を冷やすので、冬は控えた方がいいです。

旬の食材をたくさん摂って、体調良く毎日を過ごしましょう。

〔編集後記〕

今年インフルエンザが流行しています。手洗い・うがいをして、インフルエンザにかからないように、気を付けてください。(管理栄養士 佐藤)