



配食便り

# ゆづげ



## 花まつりの甘茶

四月八日の「花まつり」は、お釈迦様の誕生を祝福する日です。花御堂のなかに安置された、お釈迦さまの誕生の姿をあらわしたお像（誕生仏）に、ひしゃくで「甘茶」というヤマアジサイの品種から作られたお茶を頭上からそそぎます。花まつりは奈良時代に行われたのが最初といわれ、当時は香水（または五色水）と呼ばれる水をかけていましたが、江戸時代に甘茶をかける習慣が広まりました。甘茶は生薬として抗アレルギー作用や歯周病に効果があるとされており、健康茶なので普段から飲まれている方もいらっしやるようです。



## 美味しさの詰まった

### 「いちご」

青森県では八戸市をはじめ、

弘前市・田舎館村・黒石市などで

11〜5月頃に掛けて収穫される「冬

春いちご」が多く栽培されています。昭和28年

に八戸市で当時は珍しかった「いちご栽培」を

呼びかけたことをきっかけに本格的ないちご

生産が始まったと言われています。

いちごは「ビタミンC」が豊富で、レモンよ

りも多く含まれています。また、血を作るビタ

ミンといわれている「葉酸」も豊富に含まれて

いるので、貧血予防にも効果的。ハタをつけた

まま手早く洗うのがポイントです。ハタを取っ

てから洗うと水っぽくなってしまつ上に、水に

長く接しているとビタミンCが流れ出てしま

います。

（編集後記）

桜前線が発表になり春を感じる日が増えていますが、まだまだ寒い日が続いています。季節の変わり目、体調に気をつけてお過ごしください。（栄養士 安保）

