

2024年3月号 ゆしまの郷デイ便り 03-3836-3526

3月の行事食
雛祭り(ちらし寿司)
春分の日おやつ
を予定しています

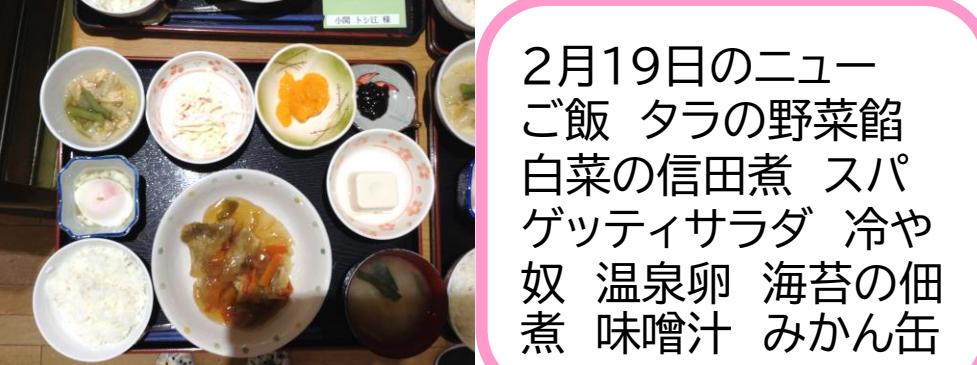
まだまだ寒い日が続いておりますが暦の上では春が始まります。梅が咲き始め、ピンクや白、赤と綺麗に咲き、ほんのり甘い香りが漂っています。梅の花の便りを聞くと、次は桜前線が待ち遠しいですね。温かく過ごしやすい春はもうすぐそこまできています。案段差に気を付け体調を崩さないように気を付けていきましょう。
お花見の季節です。今年こそはゆつくり外出し桜を楽しめるといいですね。

節分ご飯行事 (2/1~4)

節分と言えば豆まきと恵方巻ですね。何故、豆なのでしょう？鬼の目「魔(ま)の目(め)」に向かって豆を投げることで「魔(ま)を滅(め)する」という語呂合わせだそうです。歳の数だけ食べると体が丈夫になり病気になりにくい。と言われていますが、年を重ねると歳の数だけ食べるのはなかなか大変ですね(笑)そんな時は豆ごはんを食べて楽しみましょう♪

ご飯のお供行事 (2/19~21)

いつまでも、好きなものを食べてもらいたい。昔のように食べられなくても、「おいしい」と感じてほしい。食べることで、喜びや楽しみを、少しでも感じてほしいと思います。ご飯のお供。その土地や家によってこれは！というお供は、どんな食べ物でしょうか？



2月19日のニューご飯 タラの野菜餡 白菜の信田煮 スパゲッティサラダ 冷や奴 温泉卵 海苔の佃煮 味噌汁 みかん缶



今回の豆ごはんは、枝豆の炊き込みご飯にしてみました。