

# 3月行事食 ソフト献立

## ●ひなまつり(桃の節句)



2016年 3月 3日(木)

昼食

昔、五つの節句(人日・上巳・端午・七夕・重陽)があり、季節の節目に身のけがれを祓いました。その中のひとつ「上巳(じょうみ)の節句」が後に「桃の節句」となり、お祝いをする様になったのは室町時代でそれ以前は自身の厄災を紙人形で川に流す「流し雛」だったそうです。

◇蟹餡かけ粥

◇厚揚げと鶏団子の煮物

◇菜の花のお浸し

◇お吸物

◇3色野菜羊羹 胡麻ソース添え



(盛り付けイメージ)

### 栄養士からのコメント

菜の花は栄養素のバランスが非常に良く、ビタミンA、C、Eを豊富に含み、ビタミンCはほうれん草の4倍近く含まれます。

また、葉酸、ビオチン、鉄の含有量も野菜類の中ではトップクラスです。葉酸や鉄は貧血の予防に、ビオチンには疲労回復効果があると言われています。



※病状により料理内容が変更する場合がございます。ご了承ください。