



3月の給食だより



障害者リハビリテーションセンター

〈今月のメニュー〉

すずらんリクエスト

- 3/3 昼食 ひな祭り
- 3/9 昼食 選択メニュー
- 3/19 昼食 ぼたもち
- 3/27 昼食 お誕生日祝膳

- 3/2 昼:たらこスパゲティ
フォカッチャ、チーズ
- 3/4 昼:塩ラーメン、餃子
- 3/7 昼:あんぱん、ポークビーンズ
- 3/10 昼:カレーうどん
- 3/12 昼:食パン、ポークソテー
ブイヤベース
- 3/13 昼:味噌ラーメン
- 3/14 昼:ティラミス

- 3/16 昼:焼きうどん
- 3/17 昼:おいなり、中華ちまき
- 3/18 昼:にゅうめん
チュロス(シナモン)
- 3/21 昼:ピザトースト
- 3/24 昼:焼きドーナツ
- 3/25 昼:ロールパンサンド
- 3/26 昼:ラビオリ(スープの具)
- 3/27 昼:豚の角煮
夕:チーズ



【3/9選択デザートメニュー】

リクエストいただいた下記の3種類からお選びいただけます。

- A:珈琲ゼリー
- B:みたらし団子
- C:マーブル蒸しパン

3月の旬野菜について

春が旬の野菜

3月は冬を越えた栄養豊富な春野菜が出回ります。代表的な食材と栄養効果を紹介します。

- 菜の花:βカロテン、ビタミンC、鉄分が豊富で、免疫力向上や美肌効果がある。
- 春キャベツ:甘みがあり柔らかく、食物繊維やビタミンCが豊富で腸内環境を整える。
- 新玉ねぎ:硫化アリルが含まれ血液サラサラ効果がある。
- アスパラガス:アスパラギン酸やビタミン類が豊富で疲労回復効果がある。
- ふきのとう:ポリフェノールを含み抗酸化作用やデトックス効果がある。
- タケノコ:食物繊維とカリウムが豊富で腸内環境を整える。



コラム

暦(コジ)の上での春は、2月4日の立春からです。
ところが、唱歌”早春賦(ソウシュフ)”が”♪春は名のみ 風の寒さや...”と歌うように、春を実感(ジツカン)できたのは、中旬に入ってからでした。
季節先取りの暖かさに梅や、しだれ桜(冬桜)が咲き誇(ホコ)り、
その後も三寒四温を繰り返す中、雪解(ユキト)けの便(ヲ)りが届きましたねえ。
そして、早春に陽射しが🍑桃小枝にささやきかけ、開いた花びらたちが、
早出しのひな壇に春の息吹をふりかけます。
こうして季節は、弥生3月へと一歩踏み出したのです。
その3月の霞(カスミ)の空に桜という絶妙(セツヨウ)なペアが人々を魅了する
花見の季節も、コロナ禍には、その形も変化を迫られました。
そして以降は、並木の桜を散歩したり、近所の桜を少人数で愛(メ)でに行ったり、
極々こじんまりした施行(シヨウ)が主流になりつつあるようです。
そして3月は、変わり目の季節。特に受験生にとって、試験の可否を
親元や知人に知らせるのに”桜咲く”や”桜散る”などの隠語(インゴ)で
伝えませんでしたか?
その時の心中は、悲喜交々(ヒキコモモ)。それぞれの胸に、大切にしまっ
ておいてください。



検食 天職!?

～職員のユニークな所見をご紹介します～

- 献立
- ・ご飯
 - ・厚焼き卵(甘口)
 - ・ほうれん草のピーナツ和え
 - ・白菜漬
 - ・ジョア(ストロベリー)

【コメント】
ほうれん草のピーナツ和えのピーナツがいいアクセントになっていて食感を楽しむことができました。ジョアのイチゴ味にイチゴロです。



- 献立
- ・ご飯
 - ・五目豆
 - ・青梗菜の塩昆布和え
 - ・しその実漬
 - ・ヤクルト

【コメント】
青梗菜の塩昆布和えは、塩昆布がアクセントになっていてさっぱり美味しく頂きました。
しその実漬は美味しそうな盛りつけで食欲がそそられました。

