



季節のおたより



皆さん、4月に入り鶴居もだいぶ暖かくなってきましたね。いかがお過ごしでしょうか？
これからの季節は桜が咲いたり小鳥が鳴き始めて楽しみな季節ですね。



～体で感じる春～



春は「光の春」「音の春」「気温の春」の順番でやって来ると言われています。
「光の春」とは、立春の頃になると日が長くなるからだそうです。
そして、「音の春」は鳥のさえずりや、雪国では雪解けの音、雪解け水で増水した川の音、雪で閉ざされた家から出て話し合う人の声などです。
春分の頃になる「気温の春」は、暑さも寒さも彼岸までと言いますからこの頃から本格的な春の陽気が訪れるということのようです。
さあ、皆さんは何の春を感じられていますか？



冬のほうれん草はなぜ甘い



本来ほうれん草は冬が旬なんです。
では、なぜ美味しいのか？野菜全般に言えることですが、野菜自身が凍らないように細胞内に糖を備えるようです。ほうれん草も凍らないよう細胞内に多くの糖を備えているため甘く感じるのです。野菜の持っている自己防衛本能が人間にとって魅力的なおいしさを味わらせてくれているんですね。
野菜ってすごいなー！
この旬の野菜を食べないなんてもったいないですね。



お楽しみメニューは調理の方が考えたものを提供しています。想いを聞きました。

3月 お楽しみメニュー

- ☆炊き込みご飯(粥) 野菜粥
- ☆すまし汁
- ☆フロッコリーのツナ和え
- ☆パプリカのサラダ
- ☆和菓子 ☆ジョア



『ご飯は具だくさんの炊き込みご飯で、おかずはさっぱり食べられるメニューにしました。また、お雛様の和菓子もあるので是非食べてみてください！それでは皆さんで頂きますをします！せーの、頂きます。』

3月に提供したメニュー

散らし寿司



桜餅



お雛様の和菓子



ぼたもち

