



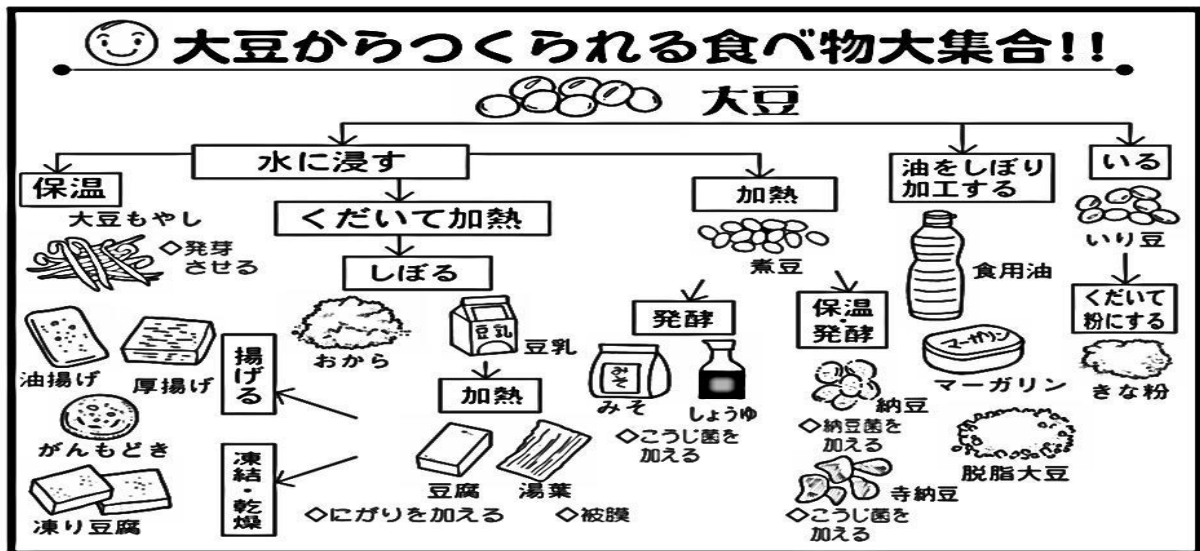
立春を過ぎ、暦の上では「春」になりましたが、まだまだ寒い日が続きます。外から帰ったらすぐに「手洗い・うがい」をし、バランスの良い食事と十分な水分をとりましょう。



「大豆の力」

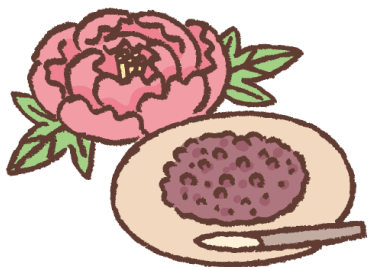


煮豆、豆腐、納豆、きな粉、みそなど、様々な形で食卓にのぼる大豆。植物ながらたんぱく質が豊富で、必須アミノ酸をはじめとする人間の体をつくるために必要な20種類のアミノ酸のすべてを含んでおり、「畑の肉」といわれるほど栄養価が高いです。貴重な栄養源として、古くから日本人の健康を支えてきた大豆の魅力は、加工品を含め、日本の食文化とともに広まり、世界でも注目されています。



春彼岸のぼたもち

年2回、春分・秋分の日を中日とし、その前後3日を合わせた7日間をお彼岸とよびます。お彼岸には、炊いたもち米とうるち米を潰して丸めたものにあんをまぶしたものをお供えます。春彼岸のお供えは、春に咲く牡丹の花に由来する「ぼたもち」と呼ばれます。今年の春分の日は3月20日です。



(「いただきますごちそうさま」より)