



日中は暖かい日もできましたね。朝晩は少し冷え、気温差が激しいので体調管理には十分お気を付け下さい。

前回の栄養だよりで、おはぎの作り方をご紹介致しました。今回は春のお彼岸のため、同じレシピで牡丹餅を提供致しました。

あんこ、きな粉、黒ごま、ずんだの4種類！みなさん、とても喜ばれており美味しく召し上がっていました。1番人気はあんこ！あんこをおかわりする方が多かったですね。

小豆には、アントシアニンが含まれており、抗酸化作用が強く老化防止に効果的です。有効なビタミン・ミネラルも多く、赤血球の作りを助けたり、疲労回復効果のあるビタミンB1や、味覚を正常に保ち皮膚や粘膜を守る亜鉛、ナトリウムのバランスをとむくみを解消するカリウムなど、栄養が豊富です。



- ～お花見御膳献立～
- ・ 筍ごはん
 - ・ 鮭の塩焼き
 - ・ 野菜の鶏肉巻き
 - ・ 菜の花のめた和え
 - ・ 清まし汁



「お花見御膳」

4月5日は二十四節気で清明といい、お花見に最適な時期です。旬の食材と、鮭や桜のピンク色が華やかな春の訪れを感じせる献立になっています。

3時のおやつは、桜ようかんを予定しております。



4月のご当地グルメは岩手県！

「和風じゃあじゃあ麺」

じゃあじゃあ麺は冷麺、わんこそぼと並んで盛岡三大麺です。

発祥の店は白龍（パイロン）といい、店主が中国から伝えた料理といわれています。

讃岐うどんの麺に、たっぷりのひき肉が入ったが具をのせます。
お楽しみに！！



～お食事会～

4月14日（土）に、ご家族をお招きしたお食事会を予定しております。

以前、朝霞苑の昼食で提供し、好評だったメニューの「海鮮ちらし寿司」を予定しております。

お魚は、海老、サーモン、鯛です。朝霞苑の利用者様はお刺身がとてもお好きな方が多いので、なるべく給食でお出しできたらと思っています。