



3月の栄養メモ

だんだんと春らしさを感じられる季節になりました。
桜が咲くのを心待ちにして、元気に過ごしましょう！

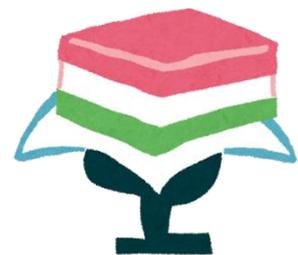
～3月の旬の食材～

野菜：水菜、春菊、キャベツ、菜の花、ゴボウ
魚介：さわら(鯖)、にしん(鰯)、ひらめ、 など



3月3日はひな祭りです。

お供えする、ひしもちの三色には意味があり、
桃色は魔除け、白色は長寿、緑色は健康です。
また、桃色は「花」、白色は「雪」、
緑色は「新緑」で、春の様子も
表しています。



ゆっくり、よくかんで、食べましょう！