



美星苑☆栄養お便り



2024年2月19日発行

花粉情報や桜の開花情報がテレビで流れ
始め少しずつ春が近づいてきました。
季節の変わり目も健康に過ごしましょう！



3月3日はひな祭り

雛人形をかざることで『子供の幸せを願う』
『女性を難から守る』の意味があるそうです。
ひな祭りの日に雛あられやちらし寿司を
食べますが関東や関西では色々な違いがあり
ます！

2月3日は節分👹
太巻きやイワシのつま
れ汁をいただきました



2月14日はバレンタインデー♡手作りティラミスケーキやハートコロッケのカレーライスでした



秋田県の郷土料理でした！



予告

関東



お姫様は右！

桜餅は長命寺(小麦粉)

甘いひなあられです



関西



お姫様は左！

桜餅は道明寺(もち米)

しょっぱいひなあられです



3月

の行事食は・・・

- ・ 3月 3日(日)・・・ひな祭り
- ・ 3月11日(月)・・・郷土料理(広島県)
- ・ 3月20日(水)・・・お彼岸
- ・ 3月25日(月)・・・セレクトメニュー