

こんだてだより

2021年4月号



～春の養生～

春の心と体

暖くなり、植物も大地から芽を出し生命のパワーが溢れ

「陽気が盛んになる」春。

人間の体も冬眠していた状態から一気に活動的になり新陳代謝が高まります。冬眠状態から一気に活動的になるのは良いことですが、悪い気も活動し始めてしまうので、潜伏していた慢性の病気やアレルギーも出やすい季節でもあります。

春を健康に過ごす秘訣は、

気持ちは楽に のんびりと、のほほんと。

少し早めに起きて体を動かしていきましょう。

※4月29日に

春のかき揚げそば
ふきとたけのこの土佐煮
菜の花の辛子和え

を提供いたします。



グリーンピース

(旬:3~5月)

さやえんどうには、完全に熟した豆を食べる「えんどう豆」と、早採りしてサヤごと食べる

「さやえんどう」、豆がある程度熟したやわらかい状態で収穫する「グリーンピース」があります。

「えんどう豆」は、豆類として穀物に分類されますが、「さやえんどう」や「グリーンピース」は野菜類に分類されます。カロテンやビタミンCを多く含み、堂々たる緑黄色野菜の一員です。

春のご飯として9日(金)に豆ご飯を提供します。