



# 給食だより



ケアハウス白山荘  
令和4年3月発行

緑葉や色鮮やかな花々が咲き始め、春もすぐそこまでやってきたようです。

3月は、季節の変わり目です。心身ともに健康に乗り切るには自律神経をコントロールするといいです。体を冷やすす冷たい飲み物や食べ物をとるより、なるべく体が温まるものを摂るようにしましょう。



## ひな祭りにまつわる食べ物

**桃** 桃の花を愛で、桃の花を浮かべたり、桃の葉を入れたお風呂に入って無病息災を願いました。

**白酒** 桃のお酒とあわせて紅白として、祝福を表しているといわれます。

**菱餅** いにしへの健康食品だったと言われています。

紅・・・くちなしが含まれていて解毒作用があります  
白・・・白いひしの実には血圧降下作用があります  
緑・・・ヨモギは造血作用があります  
花の赤、雪の白、新しい芽の緑という春を表す意味があるともいわれます。



**ひなあられ** お米を蒸して乾燥させたものを煎って膨らませ、食用の食粉などで色をつけたものです。主に桃色、緑色、黄色、白の4色でそれぞれ指揮を表しているといわれ、1年の四季を通じて健康でいられますようにという願いが込められています。

## 花粉症は大丈夫ですか？

春先になるとくしゃみや鼻水が止まらないといった花粉症に悩まされる方は多くなります。皆さんは大丈夫でしょうか？花粉症の辛い症状を少しでも和らげる為のビタミンを紹介します！！

### ビタミンA

皮膚や粘膜を丈夫にし細菌感染といった外界からの刺激から体を守ってくれます。(緑黄色野菜、レバー、鰻、バター、海藻類など)

### ビタミンC

抗酸化作用が高く、アレルギーのもとになるヒスタミンを抑えたり、腸内環境を整備して免疫力を高める働きがあります。(野菜、果物など)

### ビタミンB群

ビタミンB群が不足すると全身に倦怠感が現れ抵抗力も衰えてしまいます。特にビタミンB2は体の色々な組織の修復をはかる働きがあり、不足すると各組織がもろくなり外界からの刺激に弱くなって細菌や病原体に感染しやすくなります。

(豚肉、納豆、乳製品、ごま、魚介類など)

