

給食だより

2018
3月号



日に日に温かくなり、春の訪れを感じる今日この頃ですね。季節の変わり目には体調を崩しやすくなりますので、しっかり体調管理を行い新しい季節に備えましょう。

3月になると暖かくなり、たくさんの野菜が旬を迎えます。春キャベツやアスパラガス、たけのこ、菜の花、からし菜など緑色の野菜が多いですね。栄養価が高く味も良いので、旬の野菜は旬の時期に積極的に食べましょう。

春のお彼岸



お彼岸は、年に2回春彼岸と秋彼岸があります。春彼岸は、春分の日を中日として前後3日間を合わせた7日間、秋彼岸は秋分の日を中日として前後3日間を合わせた7日間となっています。今年の春彼岸は3月18日～3月24日までの7日間です。お彼岸の期間には、お墓の掃除やお参りなどをして先祖を偲びます。お彼岸のお供えのお菓子としてぼたもち（おはぎ）などを準備することも多いですね。

では、お彼岸の由来や意味はどういったものなのでしょうか。彼岸という言葉は、サンスクリット語の「パーミター」の漢訳「到彼岸」の略だといいます。元々仏教の用語で、「煩惱に満ちた現世である此岸(しがん)を離れて修行を積むことで煩惱を脱して、悟りの境地に達した世界(彼の岸)に到達する」という意味をもちます。しかし、現代の私たちが普段使っている「お彼岸」という言葉は、修行を経て悟りの世界に達したというよりも、彼岸の期間に寺院で行われる彼岸会と呼ばれる法要や、先祖供養の意味で用いられることのほうが多くなっています。

また、「お彼岸にお墓参り」という文化も、仏教徒が多い他の国と比べても日本だけの独特の風習です。これは、お彼岸の中日である春分の日の意味が「自然をたたえ、生物をいつくむ」、秋分の日が「祖先をうやまい、なくなった人々をしなのぶ」という意味をもち、昔から先祖崇拜や豊作に感謝してきた日本らしい文化が影響しているでしょう。



参考：<https://en-park.net/books/7814>



◆アスパラガスのお話◆ 引用：https://www.kewpie.co.jp/recipes/best_season/spring06.html
グリーンアスパラガスの栄養成分として見逃せないのがアスパラギン酸。他にも、β-カロテン、ビタミンA、B1、B2、C、Eなども多く含まれます。

アスパラガスにはグリーンアスパラガスのほか、缶詰めなどでおなじみのホワイトアスパラガスがありますが、これは全く同じ品種です。ホワイトアスパラガスは発芽後すぐに盛り土をして、日光に当てずに地中で育てます。栄養価はグリーンアスパラガスにかないませんが、クリーミーな舌触りと独特の香りが楽しめます。

アスパラガスは、炒め物やサラダ、肉巻きなど多くの料理に使われています。

