

通所リハビリ給食だより

だんだんと日が長くなり、春が近づいてきました。一方で寒い日も続いていますので、体調管理には十分気を付けていきましょう。

今回は「春分の日」についてお話します。

春分の日とは・・・？

昭和23年に「自然をたたえ、生物をいつくしむ日」として制定されました。昼と夜の長さがほぼ同じで、この日を境に昼間が長くなり、夜間が短くなっていきます。

毎年2月1日の官報で春分の日が決まります。そのため毎年日付が異なることが特徴です。

おはぎとぼたもちの違い

春分の日はおはぎ、秋分の日はおはぎを頂くのが一般的ですが、それぞれ違いはあるのでしょうか？



おはぎ

つぶあん
萩の花を
イメージしひし形に



ぼたもち

こしあん
牡丹の花を
イメージし丸型に

おはぎを食べる秋は小豆の皮が柔らかいため、豆の形を残したつぶあんに、ぼたもちの時期は小豆の皮が固いため、皮を除去したこしあんにしていたそうです。

★甘酒ミルク寒天のレシピ紹介★

<材料 (2人分)>

- ・寒天…1g ・甘酒…140ml
- ・牛乳(低脂肪)…80ml
- ・いちご…2～3粒 ・いちごジャム…15g

<作り方>

- ①鍋に粉寒天、甘酒、牛乳を入れ火にかけて、かき混ぜながら沸騰させる。沸騰後に火を弱めて1分加熱する。
- ②粗熱をとって容器へ注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③いちごジャムといちごを飾って完成！

ひな祭りの時期に
ピッタリ！

