

# 四季だより 春

春が旬の食材には、身体の中に溜まった老廃物を排出する働きがあります。  
積極的に食べることで体調を整える効果も期待されます。  
旬食材を食べて、健康で丈夫な身体作りをしていきましょう。

## 春の旬食材

ぜんまい 

春の山菜で葉酸を多く含みます。  
腸内の働きを整える食物繊維が豊富です。



## アスパラガス

アスパラギン酸を含み、疲労回復に効果絶大です。  
葉酸を多く含むのも特徴です。

## 春キャベツ



葉が柔らかく甘みがあり、ビタミンCや  
食物繊維、葉酸が含まれています。

## 葉酸の特徴について

葉酸は新しい赤血球の生成を助ける働きを持ちます。  
貧血や骨折、動脈硬化などの症状を防ぐため、  
食事から積極的に摂りたい栄養素です。

## 春の行事食



## ひなまつり (3月3日)

ひなあられは「桃・緑・黄・白」の4色で  
四季を表し、1年を通し女の子の健康と  
幸せを祈るという意味があります。

## お花見 (4月)



平安時代から行われている行事で、  
桜の木の下で神様に料理とお酒を供え、  
食事をしながら春の訪れに感謝します。



## こどもの日 (5月5日)

鯉のぼりには「どんな環境にも耐え、  
立派に成長するように」という  
願いが込められています。



☆食品の特徴を理解していろいろな食材を組み合わせ、バランスのよい食事をする事が大切です。

(株)アスモフードサービス  
〈2021年3月発行〉

