

3月のこよみ

旬の食べもの

野菜・果物

わけぎ・あさつき・春キャベツ・にら・ふき・うど・たけのこ・
菜の花・よもぎ・つくし・雑柑類

魚貝類

しらうお・さより・こち・かれい・さわら・めばる・あまだい・
あいなめ・まぐろ・さざえ・はまぐり・貝類全般



料理

たけのこ御飯・ふき御飯・
さざえのつぼ焼き・
かれいの煮付け・同から揚げ・
草餅・おはぎ

すこやかメモ

アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎、気管支喘息などの
アレルギー性疾患の季節です。
スギ花粉などにアレルギーのある人は気をつけましょう。

三寒四温で寒さは未だ残っているので春カゼにかかりやすい上、
季節の変わり目で体調を崩しやすい
時期です。
養生・節制につとめて、日ごろの
ペースを乱さないように心がけましょう。

