

お誕生日会



令和7年 5月号 ほのぼの

グループホーム 松花園

〒729-3431
広島県府中市上下町上下
851番地1
TEL
0 8 4 7 - 6 2 - 8 3 2 2
FAX
0 8 4 7 - 6 2 - 8 3 2 3

広報部
西宮・柿本



株式会社ディア・レスト福山
〒720-1132
広島県福山市駅家町
大字倉光148番地

若葉の緑が清々しく感じられる今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
さて、五月一五日は七十二候（一年を七十二に分けた曆）の「竹笋生（たけのこしょうず）」と言われ、言葉どおり竹の子が地面からひょっこり顔を出してくる時期です。ここでいう「竹笋（たけのこ）」とは日本で古くから生育していて、五月から六月にかけて旬を迎える「真竹（まだけ）」のことであるとされています。現代では筍と言え三月から五月にかけて収穫され、「春の味覚」として味わわれるものを思い浮かべますが、これは「孟宗竹（もうそうちく）」という品種で食用の主流になっていますが、実は中国原産の外来種で江戸中期に日本に広まったそうです。そんな筍ですが、食物繊維が豊富で便秘や大腸がんの予防に効果的でタンパク質やアミノ酸も多く含み、またカリウムも豊富なので高血圧予防にも期待できるなど健康にも良いとされています。また、食べられる時期も土から少し顔を出さずか出さないかのときに限られ、十日もすると若竹に成長してしまします。それだけに有難く、まさに季節を感じられるご馳走ですね。これからは淡竹（はちく）も旬を迎えるので季節の味覚をも少しの間、楽しみたいと思います。
梅雨入り前の変わりやすいこの時期、くれぐれも体調に気を付けてお過ごしください。





お母さん、ありがとう
お母さん、ありがとう

