



## 今月の目標 暖かくなってきました。



## 外に出て身体を動かしましょう！

4月と言えば「桜(お花見)」が最も代表的です。

お花見の定番三色団子は、それぞれに意味が込められています。

桃色(赤):桜の花、春の太陽

白色:白酒(ひな祭りの名残)、冬のなごりの雪

緑色:新緑、ヨモギの芽吹き



また、旬の食材ではタケノコや春キャベツ、魚ではサワラが美味しくなる時期です。

4月を卯月(うづき)と言いますが、卯の花が咲く頃であることに由来しているそうです。食べ物としての「卯の花」おから煮はヘルシーで栄養満点な家庭料理です。

冬の寒さを乗り越えて花や草木も一斉に目を覚ましていく4月。旬の食材を美味しく頂き、また、外に出て季節を感じていただければと思います。

### 3月の特別メニュー



ちらし寿司  
すまし汁  
牛すき煮  
なすの含め煮



プルコギ  
かぼちゃコロッケ  
小松菜のお浸し  
味ごはん

### 4月の行事予定

・誕生会(5名様)  
7日(火)、22日(水)

・特別メニュー  
8日(水)、17日(金)

## 3月の誕生日会



3月生まれの方の誕生日会を行いました。誕生日を迎えられた皆様おめでとうございます！

## 春の花



あすかの外では紅梅、水仙が咲き始めました。桜の開花も待ち遠しいですね！

## ひなあられ



3月はひな祭りでしたので、ひなあられを食べました。色とりどりの米菓子、美味しく頂きました。

## 壁画



今年の干支、午の壁画が完成しました。皆様のご協力のもと、とてもかわいい午に仕上がりました！

## 銭太鼓



ボランティアとして6名の方が銭太鼓を披露してくれました。銭太鼓は島根県出雲地方発祥の伝統的なリズム楽器であるそうです。竹筒の中に五円玉などの古銭を仕込み、振ることで「シャンシャン」と音を鳴らすようで、1年の豊作や「五縁(ご縁)」を願う意味が込められているそうです。貴重な演奏、心に染み入りました。