

そら^{まめ}豆^けあ通信コラム

～ 新商品やレシピなど、お得な情報をお届けいたします ～

平成29年4月発行



そら豆コラム ～はじまりは豊作祈願の行事だった『お花見』～

■日本人が古来より楽しみにしていた春の行事『お花見』は、もとは桜の下に料理や神酒を供えて宴を催し、田の神様に豊作を祈願したのがはじまりとされています。奈良時代では中国から伝わった梅の花を観賞するのが一般的な花見でしたが、平安時代になると桜へと人気が移り、以来『花見』と言えば、桜の花となりました。

さらに鎌倉時代に入ると、貴族の楽しみであった桜の宴は武士や町人へと広がり、京都の寺社や山々に桜の木が植えられていきました。1598年の春には豊臣秀吉が1300名の諸大名を連れ、京都の醍醐寺で盛大な花見を開催したとの記録が残っています。江戸時代になると、三代将軍家光が奈良吉野山の桜を上野に移植させ、八代将軍吉宗もまた飛鳥山や隅田川堤に桜を植える政策をとり、桜の名所をたくさん作りました。これらの場所は今でも、お花見の名所として賑わいをみせていますね。お花見文化を後世に伝えるため、今年もマナーを守りつつ楽しみたいものです。

■お花見の醍醐味！屋台のメニューは食べ過ぎに注意しましょう。 ※成分値は目安です。

※ 実際に販売されているものは材料や調理者により異なりますので、下記の成分値より多い可能性があります。

鶏唐揚げ(4個)



たんぱく質:23.5g
食塩相当量:1.4g

焼きそば(1パック)



たんぱく質:12.9g
食塩相当量:2.5g

たこ焼き(8個)



たんぱく質:20.0g
食塩相当量:2.5g

イカ焼き(1杯)



たんぱく質:45.4g
食塩相当量:3.5g

焼きとり(2本)



たんぱく質:18.0g
食塩相当量:1.0g

■アールエスクッキングルームでは、毎月セミナーを開催しています

疾病と食事について学習したり、ご家庭で簡単に作れるレシピと一緒に学んでみませんか？

ご本人様はもちろん、ご家族様やお友達とのご参加も大歓迎です。皆様のご参加を心よりお待ちしております

参加費
無料



セミナーの内容や開催日は、右記のフリーダイヤルまでお問い合わせください。詳しいご案内をお送りします。

定員：各回20名 [申込順のため、定員になり次第終了]

時間：10:00～12:00 (受付9:30～)

クッキングルームセミナーのお申し込み、お問い合わせは・・・

0120-638-331 (平日9時～17時受付)

栃木県宇都宮市平出工業団地43-172 [駐車場完備]

アールエスFKD宇都宮店からのお知らせ

毎月
10日
20日
30日



アールエスFKD店では、お食事相談サービス(無料)実施中♪
腎臓病・糖尿病・貧血など…お悩みはございませんか？

管理栄養士があなたの食事をサポートします。

どうぞお気軽にご相談ください。



365日
休まず営業中♪

栃木県宇都宮市今泉町237 F&K D宇都宮店1階(食料品売り場近く)
FKD店専用TEL: 028-612-5351 営業時間: 10時～21時