

# 3月 虹だより

第137号  
発行R7. 3. 1



・今年度もいよいよわずかとなりました。

来年度へ向けみんなで少しずつ準備をしながら、残りの日々もおもいきり楽しみたいと思います。

桜餅は日本の春の訪れを象徴する和菓子の一つです。

その美しいピンク色のもち米と、甘さ控えめのあんこ、そして桜の葉で優雅に包まれた姿は、我々日本人の心をくすぐります。

関東風と関西風のどちらも桜の葉と小豆餡を使うという点は共通していますが、大きな違いは餡を包む食材。



関東風桜餅の「長命寺」では小麦生地を焼いた皮が使われており、関西風桜餅の「道明寺」では蒸したもち米が使われているんです。

「もう一つ食べたいけど、カロリーが気になる…」という方も多いのではないのでしょうか？

一般的に、桜餅は1個あたり約50gが主流です。

カロリーを計算してみると、以下のようになります。

長命寺餅（関東風）：約119kcal 道明寺餅（関西風）：約100kcal

桜餅は美味しい和菓子ですが、意外な活用方法もあります。

・桜餅アイスクリーム:

桜餅をアイスクリームのトッピングとして使用すると、桜の風味ともちもちした食感が楽しめます。

・桜餅パフェ:

桜餅を細かく刻んで、パフェの一部として使うと、彩りと風味がプラスされて美味しいです。

・桜餅フレンチトースト:

桜餅をフレンチトーストの具材として使うと、甘さと桜の香りが絶妙な組み合わせを楽しめます。

## 今月の主な施設外就労

- ◎シュレッダー作業3/11(火)pm3/21(金)pm
- ◎児童文化センター清掃 3/14(金)pm
- ◎文化財保護課3/12
- ◎毎週(月、木)焼肉乃上州・上州、五十嵐マンション清掃
- ◎毎週(火、金)ロイヤルフーズ
- ◎毎週(火)ピタットハウス
- ◎暮らしのお手伝い等



## 今月の行事と開所日

- 3月1日(土) おしゃべりワーク
- 3月22日(土) 年度末慰労会
- 3月29日(土) お花見



## 先月の行事より

### 不審者侵入防止訓練



### おしゃべりワーク



### 年度末慰労会お知らせ

日時 3月22日(土) 時間  
場所 焼肉乃上州敷島店 参加費 250円  
11:00に虹を出発し、敷島店へ移動します。

