

# 食のコラム March 2026

暖かな陽だまりがカラダもココロもほぐしてくれます。年度末、新年度を迎え、気持ちも心機一転！皆様に元気付けられるお弁当をお届けして参ります！

## 春を見つけよう。

美味しい

冬の厳しい季節を乗り越えて旬を迎える春の食材は、春野菜に代表されるようにテトックス効果が高い事が特徴です。冬眠状態のからだを目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。

### 春キャベツ



春に出回る「春キャベツ」は、ふんわり巻きがゆるく、葉も柔らかく甘みがあります。サラダなど生食はぜひ味わって欲しい時期です。ビタミンC他、胃の粘膜を丈夫にするビタミンUが含まれています。

### 新玉ねぎ



通常、一度乾燥させ出荷される玉ねぎを早どりしているから、水分が多くみずみずしい。新玉ねぎサラダなどはこの時期ならではの、豊富なアリシンは血液サラサラ効果有り。

### 新じゃがいも



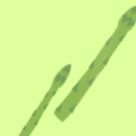
春秋の年2回の旬がありますが、この時期の新じゃがいもは皮も薄めで、水分も多く含み柔らかいのが特徴です。季節の変わり目は体調が崩れやすいので、栄養豊富な食べ物で、元気がカラダの土台を作りましょう。

### たけのこ



春を感じさせる食材の代表格。旬のものは香り、歯ごたえが良く、春を味わい深く感じます。和洋中のどんな料理でも相性良く、存在感もあります。食物繊維、カリウムが豊富です。

### アスパラガス



春から7月迄が旬。ほのかな甘みと苦みはどんな食材とも相性が良く、油を使った料理も美味しく頂けます。疲労物質をエネルギーに変えるアスパラギン酸を摂りましょう。

### あさり



年の2回の旬を迎えるあさりですが、春の産卵期を控えてこの時期のものは、身ぶりも良く、味も濃厚。貧血予防に効果的な鉄分や、細胞活性の亜鉛なども多く含まれています。

## 冷麺 はじまります。

「長〜〜い夏」。冬の肌寒い毎日が少しずつ穏やかになって来たなあ、なんて言ううちに、春を通り越して、長〜〜い夏が昨年のように始まりそうです。

4月13日(月) スタート



## Special Select Order 春爛漫 特別な御弁当のご紹介



年度末、新年度の様々なお集まりに、ご予算に合わせ特別な御弁当承っております。

御希望に応じ、熨斗を付けさせて頂いております。

Webによるお客様アンケート実施中！スマホでQRコード読み取り、簡単回答。



Webによるでのアンケートは、こちらのQRコードを読み取り、ご回答くださいませ。当社への満足度、ご意見お待ちしております。



お客様へ。当社のお届けする商品は、添加物・保存料は基本使用しておりませんので、なるべく当日13時までを目安にお召し上がりくださいませ。また、食品衛生上、召し上がるまで涼しい場所にて保管ください。



当社HPはこちら