

# ひたか ふくし だより



第119号 令和8年3月 発行 日高学区市民自治会社会福祉委員会

冬の寒さが和らぎ、梅や桜のつぼみがふくらみ始め、菜の花など春の花が見られる季節です。

昔から「春は苦いものを食べよ」と言われています。苦みのある山菜にはミネラルやポリフェノールなど、細胞を活性化させる成分が多く含まれています。冬から春へ体も活動するための準備を始めるこの時期にふさわしい食材なのですね。

～旬の食材～

水菜・ウド・たけのこ・菜の花・ほうれん草・キャベツ・春菊・ごぼうなど



## 日高交流センターにも春が訪れました



## ◇◇お知らせ◇◇

4月1日から日高交流センターは日曜日が休館日になります



福祉に関するご相談お問合せ

日高学区市民自治会社会福祉委員会

交流センター内 ☎43-1250 (担当) 神永・鈴木