

5月



名阪食品
MEIHAN SHOKUHIN

入園、進級してから一か月が過ぎました。思うように登園できない状況が続く中ですが、少しずつ新しい生活のリズムに慣れてきているでしょうか。目まぐるしい状況変化が続き、さらに大きい連休があったりと疲れがしやすい時期です。生活習慣が乱れないよう心掛け、またエネルギーの源になる食事をしっかりとるようにしましょう。

5月5日は『端午の節句』

端午の節句は5月5日にあたり、「菖蒲の節句」とも言われています。

強い香気で厄を祓う菖蒲やよもぎを軒につるしたり、菖蒲湯に入ること無病息災を願いました。

また、<菖蒲（しょうぶ）>を<尚武（しょうぶ）>という言葉にかけて、「尚武の日」でもあり、鎧や兜の飾りをして男の子の誕生と成長を祝います。

端午の節句に食べるお菓子「柏餅」

かしの葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家が途切れない」という縁起を担いで使われるようになりました。

柏餅のほかに、「ちまき」、新潟県で「三角ちまき」や「笹だんご」、北海道や東北地方で「べこもち」、長野県で「朴葉巻き」、鹿児島県や宮崎県、熊本県で「あくまき」を食べるそうです。



食べ物から「旬」を感じよう

「旬」とは...

「しゅん」とは、その食べ物が一番多くとれる時期であり、一番美味しい時期でもあります。また、食べごろの食べ物は栄養価も非常に高く、さらにたくさん市場にでまわるため比較的安く手に入ります。近頃は一年中出荷されるものが増えていますが、旬を意識してみましょう。

アスパラガス

旬は4～6月。

土をかけて日に当たらないように育てたのがホワイトアスパラガス。

グリーンアスパラガスの方が栄養価は高い。



じゃがいも（新じゃが）

5～6月の初夏には冬に植えておいた新じゃがが出荷される。貯蔵されているものと違い、みずみずしく皮が薄いので皮ごと食べられる。



そらまめ

旬は4～6月。

蚕豆、空豆、天豆と書かれることもある。



さやえんどう

旬は4～6月。

えんどう豆が大きくなる前に収穫し、さやごと食べるのがさやえんどう。



グリーンピース

旬は4～6月。

熟す前のえんどう豆を収穫して取り出した種の部分がグリーンピース。

