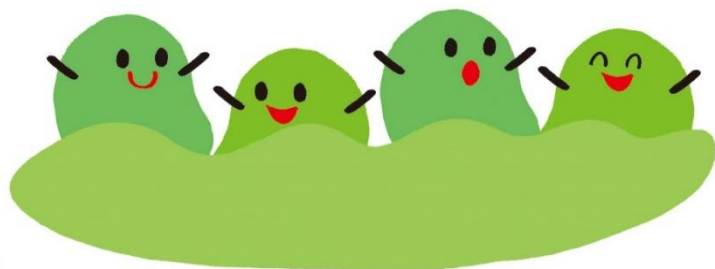




2022年5月号

新年度が始まり、早くも一ヶ月が経ちますね。
5月は様々な植物が芽吹き、外で遊ぶのに気持ちがいい季節です。
水分をこまめにとり、今が旬の野菜をたくさん食べましょう。
また連休もあり、体調を崩しやすい時期でもあります。
出かけたあとはゆっくり静養して、バランスを整えましょう。



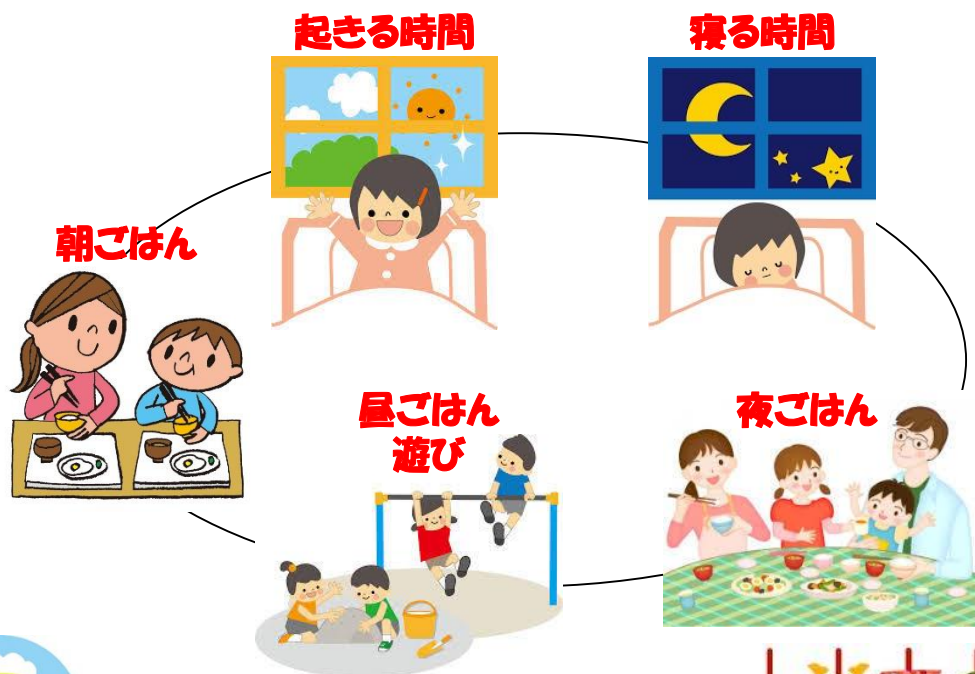
今月の旬 そらまめ

そらまめは、さやが空を仰ぐように上に伸びることからこの名がついたといわれています。大きなさやの中には、ふかふかな白い綿のようなものにやさしく包まれた豆が4個ほど入っています。
さっと塩茹でにしてそのままいただくと、豆の風味がお口いっぱいに広がります。
さやから出すと風味が落ちていくので、購入するときはさやつきがおすすめです。旬の時期にぜひお子さんと一緒に皮むきを楽しんでみて下さいね。



～健康なからだは生活リズムから～

幼少期の生活リズムは成長期の基盤になります。1日の生活リズムを整える5つのポイントをご紹介します。



5月5日は端午の節句

5月5日こどもの日は『端午の節句』といい、男の子の健やかな成長を願う日です。
端午の節句でよく食べられる和菓子といえば、柏餅ですね。柏餅は日本独特の食文化で、柏の木は昔から神聖な木とされ、新芽が出ないと古い葉が落ちないため、「跡継ぎが途絶えない」「子孫繁栄」に結びつき縁起が良い食べ物となりました。つばあん、こしあん、味噌あんなど、バリエーションも豊かです。日本の行事は食と結びついていることがたくさんあります。食べることを通じて文化に触れる機会を大切にしていきましょう。

