



平成23年5月1日

栄養だより



新緑のさわやかに季節になりました。

5月5日はこどもの日。子どもたちの健やかな成長を祝う端午の節句です。

この日は別名菖蒲の節句とも言い、もともとは厄除け、魔よけの行事が行われる日でした。ショウブが「尚武」・つまり、武道・軍事などを大切なものと考え、「尚武の精神」「尚武の気風」という考え方につながり、また、葉の形が剣のようであることから、子供が丈夫に育つことを願ったのが始まりという説があります。菖蒲湯には血行をよくし、身体を温める働きがあるといわれています。また菖蒲はとてもよい香りがします。この香りが邪気をはらい厄難を除くと昔の人は信じていたわけです。


また、柏の木は、新芽が出てから古い葉が落ちることから、「跡継ぎがとだえないように」子孫繁栄の願いがこめられ、5月5日の端午の節句で柏餅は食べられます。

このように行事の由来をおもいながら、食事や日々の生活を楽しむことも心豊かになりますね。

端午の節句の祝い膳

ライフモア保土ヶ谷
平成二十三年五月五日

柏餅




おやつ

イチゴとメロン

果物

独活と胡瓜の生姜和え


茶碗蒸し




清汁

握りずし

五月行事食





行事報告

4月お花見御膳



4月27日誕生会



4月29日昭和の日すいとんと芋ご飯



皆様の青春の味は何ですか？

5月は季節の食事として、母の日にオムライスを中心にした食事をご用意する予定です。

