



給食だより VOL.5

2025年5月1日
日比野病院栄養管理科

新緑の青葉もすがすがしく、鯉のぼりを見かけることも多くなってきました。季節の変わり目となりますので、体調管理に充分注意しながら元気にすごしていきましょう。

端午の節句

5月5日はこどもの日で、別名「端午の節句」ともいい、中国伝来の風習で健康を祈願していたといわれています。

鯉のぼりを立て、武者人形を飾り、ちまきや柏餅を食べます。



<八十八夜>

2月の『立春』から数えて88日目のことで、**春と夏の節目**とされ、今年は5月1日が八十八夜にあたります。

朝の冷え込みがなくなって霜が降りなくなることから、農作物の**種まき**に良い日といわれ、農家の人が**田植え**を始める目安とされています。

また、**新茶の茶摘み時期**でもあり、冬の寒さの中で養分を蓄えたお茶の新芽は栄養分もうま味も多く、『**新茶を飲むと長生きできる**』といわれています。

<お茶の栄養>

- ・**テアニン**…**うま味**や**甘味**成分。リラックス効果・体の冷えを改善・よく眠れる。
- ・**カテキン(タンニン)**…**渋み**成分。抗酸化作用・血糖値の上昇を抑える。
- ・**ビタミンC**…抗酸化作用・美肌効果・ストレス対策・アルコール分解を助ける。

※カテキンと一緒に取ることで相乗効果。

(参考資料：書籍「漢方ごはん」)

行事食

- ・5/5 こどもの日
オムライス
ミックスフライ
スープ、ゼリー
- ・5/12 豆ごはん
- ・5/17 山菜ちらし

