

2023年5月

栄養だより

暖かくなり、若葉も芽生え新緑の季節になってきました。
5月5日の夕食に「端午の節句」の行事食をご用意いたします♪
※制限等により、提供できない場合もございます。



こいのぼり（鯉幟）

流れの中で遭遇する難関を鯉のように突破し立身出世の願いが込められています。

吹き流しや鯉の色は陰陽五行説に沿ったものとなり、魔除けの意味もあるそうです。

「目には青葉 山ほととぎす 初鯉」

【解説】江戸時代に活躍した俳人「山口素堂」の句です。
“青葉” “ほととぎす” “初鯉” 3つが季語となっています。

【豆知識】かつおには2つの旬があり、それぞれ「初がつお（4～5月）」 「戻りがつお（8～9月）」と呼ばれています。
初がつおは脂身が少なく、身が引き締まっていて、さっぱりとした味わいが特徴です。

【栄養】かつお100gあたりのたんぱく質は25gと、からだの1/4を占めるほど豊富に含まれています。
また、魚類のなかでも鉄分、ビタミンB12の含有量がトップクラスであり、貧血予防に効果的な食材と言えます。

