

こんだてだより



～端午の節句～

端午の節句とは、鯉のぼりや五月人形などを飾り、柏餅やちまきを食べ、男の子の誕生を祝い、健やかな成長を祈る行事です。

五月の空を泳ぐ鯉のぼりには、黄河の竜門を登った鯉は龍になれるという中国の伝説から、男の子がたくましく育ち、立身出世するようにとの願いが込められています。

春が旬の野菜を使用した端午の節句メニューをお楽しみください♪

～おすすめ春野菜～



たけのこ

体にこもった熱を取り除き、水分の代謝を促す作用があり、体調を整えます。

また、たけのこの中にある白く小さな塊のチロシン（アミノ酸）は、脳を活性化させ、老化防止が期待できます。



～5/5（月）昼食～

チキンライス
オムレツ
春野菜のサラダ
ポタージュスープ
フルーツ



くらしのこよみ 二十四節気

五月

立夏（5月5日頃～） ちょうど春分と夏至の中間にあたり、夏の始まりとされますが、本格的な夏ではなく、新緑をめぐる行楽シーズンの到来です。

小満（5月21日頃～） 日ごとに上昇する気温に合わせ、万物の成長著しい時期です。草木の緑ははっきりと色濃くなってきます。

