



あさひ園 5月の調理だより

2016年



食料自給率向上のための5つのアクション

- ①「いまが旬」の食べものを選びましょう
- ②地元でとれる食材を日々の食事に活かしましょう
(地元農業の応援はもちろん国産農林水産物の応援になります)
- ③ごはんを中心に、野菜をたっぷり使ったバランスのよい食事を心がけ、しっかり朝ごはんを食べましょう
油のとりすぎはさまざまな生活習慣を引き起こす原因にもなっています。また、午前中の脳の活動エネルギーをしっかりと補うためにも「朝ごはん」を食べましょう
- ④食べ残しを減らしましょう
(食品の無駄を減らすことは、食料輸入を減らすことにもつながります)
- ⑤自給率向上を図るさまざまな取り組みを知り、試し、応援しましょう

参考：農林水産省ホームページ FOOD ACTION NIPPON

●旬の素材

- 野菜・・・新生姜、新ごぼう、新玉葱、そら豆、さやえんどう、新じゃが芋、グリーンピース、アスパラガス
- 海の幸・・・いさき、太刀魚、かつお、あおりいか、あじ
- 果物・・・夏みかん、メロン

●各効能

- ・新生姜……………体を温め、血行をよくする。風邪の引き始めや冷え症
- ・新玉葱……………新陳代謝を活発にする、疲労回復、動脈硬化予防
- ・鱈（あじ）…老化防止、血液さらさら効果、脳を活性化
- ・新ごぼう……食物繊維を多く含み、便秘を改善する

◎5月の行事

こどもの日（5日）

しょうぶ
菖蒲の節句、五月節句ともいい、男の子の健やかな成長を祝う日です。この日に用いられる菖蒲は、よもぎ、せんだんなどとともに、魔よけの力、万病への効能があるとされ、平安時代から浴槽に入れて入浴するといった風習がありました。江戸時代になると、3月の桃の節句（雛祭り）に対して、5月はのぼりを立かぶとて、兜を飾る、男児のお祝いの日として定着しました。



母の日（8日）

日頃の母親の労苦をいたわり、母の恩に感謝する日として、アメリカで始まりました。日本には大正時代に入ってきました。母の日に贈る花といえばカーネーションで、古くから母性愛の象徴とされています。

