

# 栄養科だより

R8年 5月 No.170

## 5月5日 端午の節句

端午の節句は年に五つある「五節句」の一つです。

1月7日	人日（じんじつ）の節句	別名：七草の節句
3月3日	上巳（じょうし）の節句	別名：桃の節句
5月5日	端午（たんご）の節句	別名：菖蒲の節句
7月7日	七夕（しちせき）の節句	別名：笹竹の節句
9月9日	重陽（ちょうよう）の節句	別名：菊の節句

## 端午の節句で食べられる料理と意味

「ちまき」  
邪気を払う



「柏餅」  
子孫繁栄の  
縁起物



「たけのこ」  
成長を願う



「鯉」  
活躍を期待



## 5月の旬 甘夏(あまなつ)



甘夏は春から夏にかけて最もおいしく楽しめます！

甘夏は、「なつみかん」とも呼ばれ、同じ5月が旬のビワよりもビタミンCが約6倍も含まれています！！

甘夏は柑橘類の一種で、甘酸っぱさとほろ苦さを兼ね備えた味わいが特徴です。リモネンという香り成分が含まれており、爽やかな香りが特徴です。

脂質の代謝を促すビタミンB1や、疲労回復に役立つクエン酸などが入っています。ビタミンCやクエン酸を豊富に含み、抗酸化作用、免疫力向上、美肌効果などの健康効果が期待できます。