

5月

# 食育だより

●2023年のこどもの日は5月5日です。

こどもの日はこどもの健やかな成長や幸せを願う日とされています。

【こどもの日に食べたらよいとされているもの】

## 柏餅

「家系が絶えない」「子孫繁栄」を意味する縁起のいい食べ物



## ブリ・カツオ

こどもの成長と出世を願う食べ物



## タケノコ・ヨモギ

真っすぐ、すくすく育つように



## 旬の食材

### そら豆



そら豆の旬は春で4~6月で短く、鮮度が落ちるのが早いとされています。

そら豆には疲労回復のビタミン B1、高血圧予防のビタミン B2、むくみ予防・改善のカリウム、便秘を解消する食物繊維が豊富に含まれています。

### 美味しいそら豆の選び方

- さやの緑色が濃い
- ハリとツヤがある
- 外側から見て豆の大きさが揃っているもの
- 中の豆の色は薄いものが新鮮

### 栄養素を効果的に摂取するには

- 購入したら三日以内に食べる
- 薄皮ごと食べる
- ゆで時間は短めに