



5月に入り、緑の爽やかな季節となりました。この時期は〈5月病〉という

言葉があるように、新生活に疲れが出て体調を崩しやすくなります。



しっかりとした睡眠と食事を心がけ、健康な心と体を維持しましょう♪

今回は5月5日こどもの日(端午の節句)について紹介します



5月5日

★ 端午の節句 ~こどもの日の料理に込められた意味~ ★



柏餅

柏の葉は冬になっても木から落ちず、
新芽が芽吹く頃まで木に残ることから
神様に守られていると考えられてきま
した。そのため、子孫繁栄を願って
柏餅がこどもの日に
食べられるようになりました

たけのこ

大きく真っ直ぐに
成長するという特性から縁起の
良い食べ物として
こどもの日に
取り入れられてきました



食事で出来る！疲労回復の基礎作り

疲労回復の基本は、①十分な睡眠 ②整った生活リズム ③栄養バラン
スのとれた食事を摂ることです。それに加え、疲労回復に効果的といわ
れている栄養素をとり、疲れを残さないからだづくりをしていきましょう

ビタミンB1

エネルギー代謝を高め、
疲労回復を促す

豚肉

大豆



ビタミンC

細胞の酸化を防ぎ
免疫力を高める

レモン

アセロラ



ビタミンE

細胞の酸化を防ぎ
免疫力を高める

落花生

かぼちゃ



クエン酸

体内の乳酸を除き
疲労回復を促す

キウイ

梅干し

