

# こんだてだより



## ～端午の節句～



茶の香りが漂う頃、端午の節句は昔から家族の健康を願う大切な行事でした。こいのぼりを見上げると、子どもたちが元気に育っていった日々がふとよみがえります。兜や五月人形には、災いから守りたいという親心が静かに宿っています。柏餅やちまきの素朴な味わいは、季節の移ろいを感じさせてくれるものです。伝統に触れながら、今を生きる子どもたちの成長をそっと見守る日でもあります。

## ～ 初夏の薬膳 立夏の養生 ～

暑さにまだ体が慣れていない初夏は、湿気が重なって脾が疲れやすく、体の内側に熱がこもりやすい時期です。薬膳では、この“湿”をさばきつつ、体の熱を逃がしやすくし、夏に向けて体を軽やかに整えることが大切になります。冬瓜、とうもろこしのような利湿の食材は、重だるさをそっとほどいてくれる存在。トマトやレモンは体の熱を逃がしてくれます。季節の変わり目こそ、食材の力を借りてやさしく体を調える薬膳が生きてきます。



**押し麦（大麦）（涼性）**  
余分な水分を外に出しやすくし、むくみ対策に向く。また食物繊維は精白米の約20倍含まれており、胃腸の働きを助け、お腹の調子を整える。

### トマト（涼性）

体の余分な熱を冷まし、潤いを与える食材。春～初夏のほてりや乾燥対策に向いている。胃の働きを助け、食欲を整える。



### そら豆（平性）

胃腸を助け、気を補う食材とされる。体の巡りを整え、だるさの軽減に役立つ。余分な湿気をさばき、梅雨時期の不調対策にも向いている。植物性たんぱく質が豊富で、季節の体づくりを支える。



## ～ 5月の薬膳献立 ～

5/5(火) 昼食 トマトのチキンライス（トマト）  
冬瓜のカレースープ（冬瓜・おくら）

5/15(金) 朝食 押し麦入り鶏雑炊

5/20(水) 昼食 初夏のチキンカレー（とうもろこし・そら豆）

5/30(土) 昼食 あじの梅風味蒲焼き

そら豆ご飯・トマトと卵のスープ

