

## 5月5日は『端午の節句』

5月5日はこどもの日で、「端午の節句」ともいわれます。  
端午の節句は中国から伝わってきた風習です。子どもの健やかな成長を願い、こいのぼりを立てて武者人形を飾り、柏餅やちまきを食べてお祝いします。



かしわもち

柏餅は、日本独自の風習で、小豆あんの入った餅を、柏の葉で包んだものです。柏の葉は新芽が出てくるまで落ちないことから、子孫にわたって繁栄し家系が絶えないことを願う意味があるとされています。



ちまき

ちまきは、中国由来の風習で、笹の葉で細長いお団子を包んだものです。日本では、茅（ちがや）の葉で巻くことが主流だったため、「ちがや巻き」から「ちまき」と呼ばれるようになりました。

## 旬の食材を食べましょう

食材が一年で最もおいしく、たくさん収穫できる時期のことで、その季節に必要としている栄養をたっぷり含んでいます。

春が旬の野菜は、さわやかな香りや独特のほろ苦さを持つのが特徴で、病気を防ぐ効果があります。

また、春に獲れる魚介類は、上品なうま味と風味が特徴で、色々なアレンジが楽しめます。

旬の食材をたくさん食べて、病気に負けない体づくりをしましょう。



たけのこ



アスパラガス



スナップエンドウ



ホタルイカ



あさり



新玉ねぎ



春キャベツ



いちご

## 今月のレシピ紹介

## 『新玉ねぎのクリームパスタ』

【材料】 (大人2人分)

スパゲッティ	2束
ベーコン	2枚
新玉ねぎ	1/4個
バター	10g
生クリーム	100ml
白だし	大さじ1
あおさのり	大さじ2

【作り方】

- ① ベーコン、玉ねぎは5mm幅に切る。
- ② スパゲッティを茹でる。
- ③ フライパンにベーコンと水大さじ3を入れ、弱火にかける。
- ④ 沸騰したら玉ねぎを加えて炒める。
- ⑤ 玉ねぎがしんなりしたら、生クリーム、白だし、あおさのりを加える。グツグツしてきたら、バターを加え、茹で上がったスパゲッティを和えたら完成です。

※今の時季「浜名湖産生あおさのり」がお魚コーナーで売っています。