



5月5日は「こどもの日」

柏餅ってどうして食べるの??



柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないという特徴があります。

これを「家系が途絶えない」という縁起に結びつけ、「柏の葉」=「子孫繁栄」との意味を持ちます。

## こいのぼり

旧暦の5月5日までの梅雨の時期の雨の日に、男児の出世を願って家庭の庭先で飾られた紙・布・不織布などに鯉の絵柄を描き、風をはらませてなびかせる吹流しを鯉の形に模して作ったのぼりです。



## あずき



### カリウム

体内の余分なナトリウムを排泄し、高血圧の予防やむくみの予防に効果があります。カリウムが豊富に含まれています。

### ビタミンB1

脳の働きを活性化し、疲労回復・精神安定にも効果があるとわれています。

### サポニン

苦味成分です。抗酸化作用があり、ガンの予防や老化防止効果があります。解毒効果があり、二日酔いの解消にも適しているとされています。

### アントシアニン

ポリフェノール的一种で小豆の赤い色素です。視力の回復や肝臓機能の向上に効果があるとされています。

小豆に含まれる  
主な栄養成分

カリウム	1500mg
マグネシウム	43mg
リン	350mg
食物繊維	17.8mg
カルシウム	75mg
葉酸	130µg
ビタミンB1	0.45mg

可食部100gあたりの  
栄養成分

