



端午の節句とは・・・

男の子の健やかな成長をお祝いする風習です。
鎧兜や五月人形を飾り、庭にこいのぼりを立てるのが一般的な祝い方です。鎧兜には男の子の身体を守るという意味が込められています。

端午の節句でよく食べられるのが「**柏餅**」です。
柏の葉は新しい芽が出るまで、古い葉を落とさないことから「家系が途絶えない」という縁起に結び付け、「子孫繁栄」の象徴とされています。



～ストレスに負けない食生活～

新年度を迎え、新しい環境で仕事や新生活を始める人も多い季節ですが、ゴールデンウィークを過ぎたあたりから、「やる気が出ない」、「ふさぎこむ」といった症状が出やすい時期でもあります。
環境の変化に伴う心身の負担、ストレスが主な原因とされています。

積極的に摂りたい食品

☆体力・基礎代謝低下防止のための栄養素
〈良質なたんぱく質〉
肉類・魚介類・鶏卵・大豆製品・乳製品

☆免疫機能低下防止のための栄養素
〈β-カロテン〉 〈ビタミンE〉
ほうれん草・小松菜 アーモンド・かぼちゃ

☆疲労・集中力低下防止のための栄養素
〈ビタミンB1〉 〈ビタミンC〉
豚肉・レバー・うなぎ ピーマン・小松菜・柑橘類

☆ストレスがたまると不足しやすい栄養素
〈カルシウム〉 〈マグネシウム〉
乳製品・小魚・ひじき 納豆・海藻類

～このような症状を防ぐポイント～

- ①**栄養バランスのとれた食事**
- ②**家族・友人とコミュニケーションを大切に**
- ③**質の良い睡眠**
- ④**充実したオフの日の過ごし方**

身体のストレスが加わると、その刺激に対して身体を守ろうとする防御反応が生じます。
それに伴い、不足してしまう栄養素があります。
必要な栄養素を効率的にとるためには、食事は単品で済ませるのではなく、「主食・主菜・副菜」を組み合わせるよう工夫しましょう。
また1人で食べる「孤食」はなるべく避け、家族や友人とコミュニケーションを取りながら、リラックスした食事の時間を増やしていくことが大切です。

☆たらと春野菜の中華風炒め☆

【材料】（2人分）
・たら（切り身）・・・2切れ
・たけのこ・・・100g
・さやえんどう・・・30g
・しいたけ・・・2枚
・にんじん・・・50g
・にんにく・・・1/2片分
（調味料）
・醤油・・・大さじ1
・塩・・・少々
・酒・・・大さじ1
・砂糖・・・小さじ1
・片栗粉・・・少々
・サラダ油・・・大さじ1

【作り方】
①たらはひと口大のそぎ切りにして、塩・こしょうし、片栗粉を薄くまぶす。
②たけのこはくし切りにし、しいたけはそぎ切り、にんじんは短冊切りにする。
③さやえんどうは筋を取り、さっと茹でる。
④フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにしたにんにくとたらを炒め、火が通ったら一回取り出し、その他の野菜を炒める。
⑤たらをフライパンに戻し、調味料を加える。
⑥お皿に盛り付けたら完成！！

エネルギー量：152Kcal
塩分量：1.2g
（1人分）

☆あっさりとした味付けで、野菜がたっぷり食べられます！

