



栄養だより 令和7年5月号

《5月の予定》

5日(月)端午の節句

オムライス、エビフライ、コンソメスープ、メロンゼリー

11日(日)母の日

赤飯、刺身盛り、里芋と豚肉の煮物、白菜のゆず風味、茶わん蒸し

14日(水)ねぎとろ丼



26日(月)散らし寿司



～春の皿には苦味をもれ～

冬の間寒さから身を守るために脂肪を蓄えて冬の体を作ります。その脂肪や老廃物を排出し春の体にチェンジする必要があります。山菜などの苦味を体に取り入れる事で変化の手助けをしてくれます。



免疫力について

感染症を予防するためには、手洗い、咳エチケットを行い、ウィルス・細菌といった病原体侵入を防ぐことが基本です。また、感染症にかかりにくい体、かかっても健康な状態に戻す力「免疫力」も重要です。

① 腸内環境を良好に保つ

免疫力の多くは腸に集まっているため、腸内環境を整えることが大事。腸内には多くの菌が存在し、その細菌のバランスが善玉菌優勢になっている事が望ましい。

食物繊維を多く含む食品（野菜類、果実類、きのこ類、海藻類、イモ類）

発酵食品（納豆、キムチ、ぬか漬け、ヨーグルト、チーズなど）

② 栄養バランスの良い食事

毎食主食（ご飯、パン、麺など）主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）副菜（野菜、海藻、きのこなど）

③ 質の良い睡眠 ・寝る前にテレビやスマホを見ない。 ・朝日をあび、朝食をしっかり食べる。

・毎日同じ時間に目覚め、同じ時間に寝る。

④ 体を温かく保つ

体温が下がると血流が滞り、白血球の働きが悪くなり免疫が低下。

・入浴（38～40℃） ・ウォーキングや適度に汗が出る筋力トレーニングなど。



～母の日の由来～

母の日は日頃の母の苦勞をねぎらい、母への感謝を表す日。アメリカは5月第2日曜日に祝い、スペインは5月第1日曜日。スウェーデンは5月最終日曜日など、起源や日付は国ごとに異なる。アメリカでは、南北戦争中にウェストバージニア州で「母の日の仕事」と称して敵味方問わず負傷兵の衛生状態を改善するために地域の女性を結束させたアン・ジャービスの活動を偲び、娘のアンナ・ジャービスが教会の日曜学校で記念会を催して白いカーネーションを贈り、以後アメリカでの母の日の起源とされる。

日本では、1937年5月8日に第一回「森永母の日大会」が開催され、1949年頃からアメリカにならって5月の第2日曜日に催された。母の日に母親が健在な場合は赤い色、他界されている場合は白い色、それぞれのカーネーションを贈る習慣が広く知られている。

