

おひさまだより 5月



5月に入りましたね！5月と言えば！

ゴールデンウィークや母の日が定番ですが、ゴールデンウィークの祝日の意味はご存知ですか？

憲法記念日や子どもの日がありますね。

子どもの日というと、「こどものための日」というイメージがありますが、実は……

「子供の人格を重んじ、子供の幸福を図るとともに、母に感謝する」という趣旨で制定されました。5月は別の日に母の日が制定されていますが、子どもの日と一緒に感謝を表しても良いかもしれませんね！子どもの日の食べ物と言えば「ちまき」と「柏餅」です。ちまきは平安時代に中国から日本に伝わってきた食べ物で“厄払い”の意味が込められた食べ物です。

柏餅は餅を包む柏の葉が重要です！**柏は次の芽が出るまで古い葉が落ちないという特性があることから、家系が途切れない縁起物として、子どもの日に食べられるようになりました。**



最近では柏餅にもいろいろな色や味があります。ピンクや緑、こし餡や粒あん、味噌味も比較的定番の味として和菓子屋さんにも並ぶようになってきました。機会がありましたら、是非召し上がってみて下さいね！

また、このゴールデンウィークに体や心がひと休みして、今まで緊張感で感じなかった疲労がどっと疲れが出てくることがあります。この時期にゆっくりと休暇が取れたり、リフレッシュ出来れば問題ありませんが、**リフレッシュできずに疲れを引きずってしまい、心が落ち込んでしまうと五月病になってしまいます。**そうならないように、**柑橘系の香り**や、**香味野菜**を上手に使ってみて下さい。

例えば、柑橘系の香りをアロマで焚いたり、柑橘系を食事に取り入れたり、香味野菜の和え物もおススメです！

我が家では先日、レンコンのきんぴらに香味野菜のみょうがを入れてみました！みょうがの爽やかな香りがとても良かったです。

みょうががお好きな方はお試しください♪

