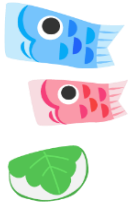


2026年

5月



# 食育だより

名阪食品

MEIHAN SHOKUHIN

新年度が始まり1か月が経ちました。5月は新しい生活環境にも慣れてくる一方で、季節の変わり目などで疲れが出やすい時季でもあります。

そのような時季こそ、栄養バランスの良い食事を取り、体調を整えることが大切です。今回は、疲労回復にも役立つ旬の食材を使った簡単レシピをご紹介します。

## アスパラと豚肉のスタミナ炒め ✨

### 材料（2人分）

- ・アスパラガス...4本
- ・豚こま肉...150g
- ・玉ねぎ...1/2個
- ・しょうゆ...小さじ2
- ・みりん...小さじ2
- ・油...小さじ1

### 作り方

- ①アスパラは3cmほどに切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- ③玉ねぎとアスパラを加えて炒める。
- ④火が通ったら、しょうゆとみりんで味をつけ



5月5日はこどもの日で『端午の節句』です。もともと中国から伝わった五節句の一つでちまきや柏餅を食べます。

ちまきは聖人『屈原』の命日が5月5日にあたり、吊うためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりと言われています。

※『屈原(くつげん)』とは…

古代中国の政治家であり詩人でもあった人物

柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたと言われています。



## 5月の代表的な旬の野菜と特徴

### ①アスパラガス

最も甘みが強く、柔らかい時季です。



### ②たけのこ

4月～5月上旬頃まで新鮮なたけのこが楽しめます。

### ③そら豆

収穫時期が非常に短く、5月が最もおいしい旬を迎えます。



### ④新じゃが

皮が薄く水分が多くてみずみずしく、食感が柔らかいです。