

May

5月

暮らしを **楽** しむ 暮らしに **役** 立つ

ライフアップ通信

青空を泳ぐ鯉のぼりのように、 爽やかな初夏を元気に。

広く青い空を泳ぐ鯉のぼりに、わが子の大成を願って。

端午の節句は、男の子の誕生と健やかな成長を祈るお祭りで、「兜」や「鎧」を飾り、鯉のぼりをあげる風習があります。

5月の風物詩でもある鯉のぼりは、中国に古くから伝わる「登竜門の伝説」になぞらえ、激流の滝を登り切った鯉が竜に変身し天高く昇るように、わが子も立派に育つようお願いを込めたもの。桃の節句の雛人形とは異なり、端午の節句の飾りや鯉のぼりは、比較的ゆっくりしまっても構わないとされています。

6月5日に端午の節句を祝う地域もありますので、梅雨に入る前のきれいな青空を泳ぐ鯉のぼりを、少し長めに楽しんでほしいのではないのでしょうか。



お子さまのお弁当に、可愛いコロッケ。 新じゃがのコロッケ風



材料(2人分)

牛挽肉:100g、玉ねぎ:1/4個(50g)、卵:1/3個、塩:小さじ1/3、こしょう:少々、新じゃが小芋:4個(250g)、卵:2/3個、水:大さじ4、小麦粉:30g、パン粉:適量、サラダ油(揚げ油):適量、ローズマリー:お好みで

- 洗ったじゃが芋を耐熱皿にのせ、電子レンジで3分程加熱。玉ねぎはみじん切りにし、電子レンジで1分加熱し冷ましておく。
- ①卵2/3個分に、水、小麦粉を加え混ぜる。
- ②牛挽肉、玉ねぎ、卵1/3個分、塩、こしょうを混ぜる。
- ③じゃが芋は皮付きのまま1/4に薄切りに。
- ④②を1/8量づつ③で挟み、①にくぐらせ、パン粉をつけ、180℃の油で揚げる。
- ⑤器に盛り、ローズマリーをあしらう。

子どもが大好きな新じゃがで元気に！



初夏の食材：新じゃが

じゃがいもの旬は春と秋の年2回。そのうち春に収穫され、この時期に市場に出回るじゃがいもは新じゃがといえます。じゃがいもにはビタミンCが含まれており、収穫直後の新じゃがはその量が特に多く栄養豊富。でんぷんに守られているため加熱しても壊れにくく、効率的に摂取できます。疲労回復や肌荒れに効果が期待できるので、新生活の疲れがたまってくる時期ですから、瑞々しい旬の新じゃが料理で元気に過ごしましょう。

ハッピーは健康から ライフアップ クリニック



脚を出す季節になる前に、 隠していた脚を重点ケア。

暑くなってくると脚を出す機会が増えますが、その際に気になるのがヒビ割れたかかとやくすんだ膝。しかし、急なケアは角質の削り過ぎなどにつながり、肌を傷める結果に。夏が近づく前に、冬の間ブーツで隠していた脚のお手入れを始めましょう。

【かかとも膝も、角質ケアと保湿でしっとり】

入浴や足浴で角質を柔らかくしてから、スクラブやフットブラシでマッサージするようにこすりましょう。ケア後は、足の裏までマッサージしながら保湿すると、血色も良くなります。

今月のお花

5月「カキツバタ」

5月の中頃、水辺に優美な紫の花を咲かせるカキツバタ。染物に使われたことから「書き付け花」と呼ばれ、それが現在の「カキツバタ」へと変化したのが名前の由来です。花言葉は、「幸運が必ず来る」「雄弁」。同じく5月には、よく似たアヤメやハナショウブも咲きますが、水辺や湿地に咲き、花卉の中央に白い筋模様が入るのがカキツバタ。水辺に咲く「美しい幸運」を探してみたいかがでしょうか。



藤田建築

床暖房 藤田建築 検索



0800-200-2965

〒511-0511

三重県いなべ市藤原町市場720-6

Eメールアドレス

info@fuji-ken24.com