

～ 栄養豆知識 ～

2026年5月号

5月の行事

🌸 「母の日」 🌸



母の日はお母さんへ日頃の感謝の気持ちを言葉や贈り物で伝える日です。
20世紀初頭のアメリカでアンナ・ジャービスが亡き母を追悼する集会を開いたことが起源で、日本には大正時代に伝わり、昭和初期に皇后の誕生日と結びついて広まり、戦後に5月第2日曜日と定められたとされます。

|| おすすめメニュー ||

母の日は正式な行事ではないので、決まった伝統食はありません。
お母さんの喜びそうな、ちょっとだけ特別な春らしい食事はいかがでしょうか。

ちらし寿司・手まり寿司・・・彩りがよく、見た目が華やかで、お祝い感が出ます
ピザ・・・お母さんが好きなものをトッピングしましょう
オムライス・・・ケチャップでメッセージがかけます
キッシュ・グラタン・・・普段作らないもので見栄えもよく、ホームパーティに向いています

🌸 簡単にみんなで楽しめるデザートを紹介します 🌸

トライフル



【材料 4人分】

カステラ	適量	1.カステラや果物は好みの大きさに切る
生クリーム	100ml	2.生クリームに砂糖を入れ泡立て、水を切ったヨーグルトを混ぜる
ヨーグルト	100ml	3.カップにカステラ、クリーム、果物の順に入れ、それを2回繰り返す
砂糖	大さじ1	4.最後に果物や菓子をきれいに飾って出来上がり
果物	適量	
飾り用の菓子	適量	

母の日は決まった贈り物や過ごし方はありません。
あなたの思いが込められた言葉や行動で、普段はなかなか口に出せない「ありがとう」を伝えてみてはいかがでしょうか。

