

# 食を楽しむ、考える。

vol. 1

こどもたちの成長を祝い健康を祈る「端午の節句」。  
かしわ餅は定番です。



870 金時堂製菓舗

柏餅 粒あん

45g×4個

298円

消費期限:お届け日翌日

消費期限がお届け日翌日のため、  
5月5日まで日持ちしません。

## 柏餅

国産の小豆を使った  
「粒あん」を、上新粉で作った  
餅で包み、柏の葉ではさんだ  
季節の和菓子です。

### 柏餅の由来

5月5日の端午の節句にかしわ餅はかかせません。柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない子孫繁栄」という縁起に結びつけ、柏の葉で餅を包んで供物としてきました。

### 成長期のこどものおやつについて

現在はスナック菓子や清涼飲料水を口にする機会が多く、エネルギーや脂質、塩分のとり過ぎからその後の生活習慣病が心配されます。しかし、こどもにとって、おやつは食事の一部です。1日栄養量の10~20%を目安に『牛乳・乳製品や果物、いも・豆類など』を上手にとり入れて補いましょう。

柏餅は油脂類が使われていないヘルシーな和菓子で、小豆には不足しがちな食物繊維も含まれています。この季節に、家族そろってお召し上がりください。



管理栄養士  
齊田 充子さん

管理栄養士、産業栄養指導者、心理相談員。厚生労働大臣栄養改善事業功労賞他受賞。

現在、滋賀県を中心に開業医やデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたる。

レシピサイト「ぱくぱく献立くん」にレシピを提供中。

