



## ご当地ピックアップ

毎月日本各地のお祭りや習わしを紹介していきます。  
ご当地の食べ物など、行事食考案のご参考になれば幸いです。

### 《鴨川納涼床》

京都の夏の風物詩といえば「川床」。5～9月の間は鴨川納涼床を楽しむ人で賑わいます。その歴史は江戸時代まで遡り、豊臣秀吉が三条・五条橋の架け替えなどを行った後、河原が見世物や物売りで賑わい、裕福な商人が見物席や茶店を設けるなどしたことがはじまりなのだとか。基本的に夜の納涼床が中心ですが、5月・9月は昼の納涼床も楽しめます。

川床では、川のせせらぎを聞きながら、京野菜などを使った豪華な食事を楽しめるのが魅力的。京都は地理的に海が遠く、昔から菜食中心の生活を送ってきました。京野菜のブランドとして売られているのは21品目で、九条ネギ、金時人参・丹後しめじなどです。



出典:「街画ガイド」よりフリー素材を引用



### 今月の

今日は何の日??

- 5月1日 鯉の日
- 5月2日 八十八夜  
緑茶の日
- 5月6日 コロッケの日
- 5月8日 ゴーヤーの日
- 5月13日 一汁三菜の日
- 5月14日 母の日
- 5月15日 ヨーグルトの日
- 5月23日 乳酸菌の日
- 5月27日 小松菜の日
- 5月29日 こんにゃくの日



### 行事食とシーズンメニュー

～行事食～

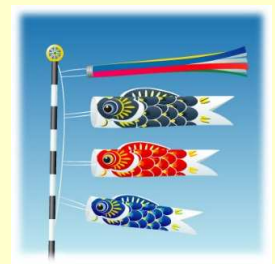
【こどもの日】

～シーズンメニュー～

新茶ご飯、かつおのたたき、  
金目鯛の煮つけ、肉じゃが

Pick up! 《こどもの日》

端午の節句には全国各地でさまざまな郷土菓子が  
つくられています。北海道や青森県で食べられる  
「べこ餅」のほか、山形県の「庄内笹巻き」、  
新潟県の「笹だんご」、宮崎県の  
「つのんぼ」などがあります。



# 元気ヨーグルトde健康レシピ

～今月の健康食材テーマ～

## 【トマト】

5月ごろは紫外線が強まる時期で、紫外線が肌に当たると活性酸素が発生し、シミやしわの原因になります。トマトに含まれるリコピンは、シミの原因になるメラニン生成する物質の働きを抑制する効果があります。また、抗酸化作用があり、がん細胞の増殖を抑えるともいわれています。

リコピンは、完熟トマトに多く、旬の完熟トマトから作られるトマトジュースは効率的にリコピンを摂取できます。熱に安定しているので、加熱調理してもリコピンは失われません。

フルーティーな味わいでヨーグルトと相性も良いです☆

### ☆簡単トマトジャムのせヨーグルトの作り方☆

1. トマトミックスジュース(市販)100ml、砂糖5g、レモン汁少々を合わせ、焦がさないように混ぜながら1/5程度の量になるまで煮詰めます。
2. 1をよく冷まし、ソファール元気ヨーグルトの上のにせ、ミントの葉などを飾り、できあがりです。

#### 【栄養価※】

熱量92kcal、たんぱく質3.5g、脂質0.4g、炭水化物15.5g、カルシウム100mg、鉄4.0mg



今月のおすすめ!!

## ミルミル



○生きて大腸まで届いてはたらくビフィズス菌 BY株 (B.フレーベ・ヤクルト株)が120億個/本以上。

○歯や骨の成分として成長期に必要なカルシウムが106mg/本。目の健康に重要なビタミンAは25μg/本

○独特のミルク風味で、ヨーグルトの酸味が苦手な人でも美味しく飲みやすい!

### ●栄養成分(1本100ml当たり)

エネルギー	88kcal	たんぱく質	3.2g	脂質	1.7g	炭水化物	15.0g	ナトリウム	41mg
カルシウム	106mg	ビタミンA	25μg						

### Message

発行・編集: ㈱ヤクルト本社 直販営業部

問い合わせ先