

健康市場

第 202 号

〒193-0942

八王子市栲田町538-15

TEL:042-661-6047

発行元:永生会 栄養科

発行日:H26.6.1

責任者:栄養科 佐藤

6月の旬を食べよう

さくらんぼ



○産地

山形県が全国の収穫量の7割を占めています。また、山形県経済連では、さくらんぼ狩りの最盛期であることから、6月の第3日曜日を「さくらんぼの日」に制定しています。

○栄養素

サクランボに含まれるそれぞれの分量は多くないのですが、全体的に、糖質、ビタミン、ミネラルがバランスよく含まれています。また、中でも鉄分が多いので貧血に効果が！



○さくらんぼ祭り

さくらんぼの産地の一つである山形県寒河江市では、6月上旬～7月中旬にかけて、さくらんぼ祭りが開かれます。中でも、さくらんぼの種吹きとばし大会は人気イベントの一つ。

舌を丸めて飛ばす技をもった人もいるらしく、種飛ばしにかかる情熱はすごいです！



父の日



今年の父の日は、**6月15日**です！

母の日の象徴のカーネーションに対して、父の日は**バラ**です。

父の日の由来

アメリカ在住のソノラ・スマート・ドット夫人の提唱から始まったとされています。彼女の父親は、亡くなった母のかわりに男手一つで、子供たち全てを育て上げました。彼女は、教会での「母の日」の説法を聞き、「父の日」の無いことを不思議に思い、「父親も母親と同様に愛され、その功労を認められるべきではないのか」と考えました。ドット夫人は1910年に教会に嘆願し、父の誕生日の6月に「父親のために感謝する日」として祝典を催してもらいました。その50年余り後の1966年、

アメリカ合衆国大統領によって、**6月の第3日曜日**が父の日に定められました。1972年、正式に国の承認を得て、「父の日」は記念日に制定されました。

日本では馴染みのないバラ

アメリカから伝わった際に、母の日のカーネーションと同様に、

亡くなった父親には**白いバラ**を、健在の父親には**赤いバラ**が贈られます。

しかし、日本での父の日の認知に時間が掛かったため、父の日にバラが贈られる風習はあまり定着しなかったようですが、1981年頃に「父の日の黄色いリボンキャンペーン」が開始されてからは、黄色いバラやリボンを飾ったプレゼントが、父親に贈られるようになったといえます。

イメージカラーである黄色には

・ 身を守る

・ 愛する人の無事を祈る という意味があり、

黄色や黄色いリボンは「愛と信頼と尊敬を表す色」として世界各国に広がっています。

