

# 献立ひとくちメモ

4月23日(木)

## よもぎ



### ・ビタミンK

よもぎにはビタミンKが豊富です。血液凝固に関わる成分で、血液をサラサラにしたり、出血した時には止血してくれたり、古くから治療薬草として用いられています。

### ・ハーブの女王

血行を促進して体を温めるので、冷え性、肩こり、頭痛などに効果があります。そのため「ハーブの女王」とも呼ばれています。

### ・旬

3月から5月頃です。別名「もちぐさ」ともいいます。男の子の健康をお祝いする「端午の節句」でもよく食べられています。