

營養午餐月刊

永續環境從吃做起，一起食力愛地球

13

2025

5月號



端午節食五子 享健康一輩子

端午節快樂

小朋友們應該都有聽過，農曆五月初五「端午節」相傳是為了紀念忠心的愛國志士屈原。在屈原失望之際，投汨羅江自盡，居民們為了不讓屈原的屍體被魚蝦吃掉，所以划船(賽龍舟)到江上投下用竹葉包裹的米食(粽子)的故事。本期午餐月刊，營養師要再告訴小朋友們，習俗上端午節還有另外必吃的四樣食物，與粽子合稱「五子」，有象徵著人們對健康、長壽的寓意！



端午五子搭配吃 健康清爽不油膩



粽子

不論什麼形式的粽子，主要提供全身穀雜糧與飽足感。



茄子

茄子富含花青素，具抗氧化之效，且膳食纖維能助消化。俗諺「呷茄秋秋丟丟」，台語「秋丟丟」有神氣活潑的意思，表示吃茄子可以健康長壽。



豆子
(長豇豆)

長豇豆所含的葉酸可降低心血管疾病的風險。俗諺「呷菜豇豆呷嘎老老老老」，就是因為長豇豆外型長長的，而有福壽綿長的寓意。



李子

李子是夏天當令的水果，酸酸甜甜的口感有促進消化的功效，另外富含的花青素與類黃酮，也有助於對抗自由基的損害。



桃子

桃子富含鉀離子，可避免水腫，幫助血管壁放鬆，達到降血壓的效果。桃類也有祝賀長壽或婚姻幸福之美意。



端午立蛋二三事

相傳端午節中午12時，是一年中最陽氣最盛的時候，可以輕易將雞蛋立起。立蛋成功的人，就能吸取天地正氣，獲得好運。所以古代人常在端午節的正中午，把雞蛋或錢幣立起來，以求鴻運。



有獎徵答

Q1：請問端午食五子是指哪五種食物？

Q2：粽子所使用的糯米是屬於「全穀雜糧類」，而內餡則是各家不同，請嘗試列出自己喜歡的粽子內餡是屬於「六大類食物」的哪一類？



新竹市東區
東門國民小學

總召集：校長 李阿丹

發行單位：學務處

發行者：學務主任 陳芷茵、午餐秘書 陳美滿

撰稿者：營養師 施嘉美