



たべるのだいすき

新緑の青葉にすがすがしさを感じる時期になりました。新年度から1か月が過ぎ、子ども達も新しい環境に慣れてきた様子です。暖かい日が続き、外遊びやお散歩がいっそう楽しい季節となりましたが、たくさん歩いて元気に遊ぶためにも、規則正しい食生活をし、体力をつけましょう！



いってきます!

八十八夜と緑茶

5月は新緑の季節です。八十八夜は立春から数えて88日にあたる日で、今年は5月1日でした。八十八夜に摘んだお茶は極上で縁起ものです。また、夏の準備をする縁起の良い日とされています。

お茶は中国から日本に伝わりましたが、生の茶葉を蒸してから乾燥させる緑茶は日本独自です。緑茶に含まれるカテキンには抗酸化作用があり、ビタミンCも多く含まれ健康に良いとされています。緑茶の香りとうま味は日本文化そのものです。

朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いららしたり、元気にあそぶことができません。朝食には、エネルギー源となるご飯やパン、体温を上昇させてくれるタンパク質の肉・魚・卵・大豆をいっしょに摂ると効率よく身体が動くようになります。

お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!

季節の「食べ物ことわざ」

「5月肩こり納豆月」…田植えをすべて手作で行っていた頃、その重労働から肩こりが起こることも頻繁でした。そんな時、豆類のビタミンB1が肩こりを緩和してくれるということからできたことわざです。実はビタミンB1は納豆よりも大豆の方が多のですが、納豆にはビタミンB2、ビタミンKなどが多く含まれ、骨粗鬆症の予防にも効果があると言われています。

旬の食材献立

(5月の旬の食材)

たけのこ・春キャベツ・アスパラガス・甘夏・メロン

(旬の食材を使った献立)

- 5月6日 筍と鶏肉のピラフ、キャベツ塩昆布和え
- 5月10日 甘夏
- 5月11日 八宝菜(たけのこ)
- 5月12日 アスパラベーコン炒め
- 5月13日 フレンチサラダ(キャベツ)
- 5月14日 チンジャオロース(たけのこ)
- 5月17日 甘夏
- 5月18日 メロン
- 5月20日 コールスローサラダ(キャベツ)
きのことアスパラのパスタ
- 5月21日 アスパラツナサラダ
- 5月24日 甘夏
- 5月25日 メロン
- 5月31日 甘夏

クッキングに挑戦

たけのこ鶏肉の和風ピラフ

(4人分材料)

米2合、鶏もも肉1/2枚、たけのこ100g、赤ハフリカ1個、ごま油大さじ1/2
(A) コソメ小さじ2/3、しょうゆ小さじ1と1/2、酒大さじ1、塩小さじ1/3

(作り方)

- ①米は30分以上前にといでざるにあげる。
- ②鶏肉は1cm角に切る。たけのこは3~4mmの食べやすい大きさに切る。ピーマンは1.5cm角に切る。
- ③フライパンにごま油を熱し鶏肉を炒め、色が変わってきたらたけのこを炒め、ピーマンと①も加えて炒め合わせる。
- ④米が重たい感じになってきたら炊飯器に移して少し冷ます。(A)を入れ水を2カップ注ぎ、混ぜずに普通に炊く。

