

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



新生活の「疲れ」が出ていませんか？

<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	---



新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春（2月4日ごろ）から数えて88日目の日あたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘み歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言葉があるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



お茶に含まれる成分と健康効果

<h3>カテキン類</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防 	<h3>テアニン</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★リラックス効果 	<h3>ビタミンC</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ 	<h3>フッ素</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★虫歯予防 	<h3>カフェイン</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★疲労回復 ★眠気を覚ます <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
--	--	--	--	---



7日 抹茶きなこ揚げパン
給食では八十八夜にちなみ抹茶きな粉揚げパンを作ります。



11日には抹茶スコーンを作ります！





別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。



かしわもち



あん入りもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

ちまき



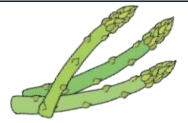
もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。



今月の野菜 「アスパラガス」

アスパラガスには疲れた体に効くアスパラギン酸という栄養があります。アスパラガスから発見されました。切らずにゆでることでうまみや栄養の流出を抑えることができます。

☆☆野菜のみそチーズ焼き☆☆



【材料 (4人分)】

- じゃがいも・・・中2個 (300g)
- アスパラガス・・・4本 (100g)
- 玉ねぎ・・・中1/2個 (100g)
- 炒め油・・・大さじ1
- ピザチーズ・・・50g (適量)

- みそ・・・小さじ2
- マヨネーズ・・・大さじ3
- 砂糖・・・小さじ2
- みりん・・・小さじ1
- プレーンヨーグルト・・・大さじ1

• 耐熱皿 【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいていちょう切りにし、ゆでます。アスパラガスもゆでて4~5cmの長さに切ります。
- ②玉ねぎは薄切りにして炒め油でさっと炒めます。
- ③みそ~プレーンヨーグルトまで混ぜ合わせ、じゃがいも、アスパラガス、玉ねぎと和えます。
- ④耐熱皿に③を入れ、ピザチーズを上にかけます。
- ⑤220℃に予熱したオーブンで10分ほど焼き、チーズに焦げ目をつけてできあがりです。
※オーブントースターでチーズが溶けるまで焼いてもよいです。

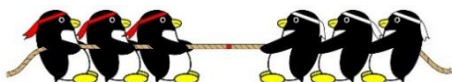


好きな野菜を使ってください

今月の注目献立

15日 運動会応援献立

疲労回復に役立つビタミンB1が多い豚肉を使ったスタミナ豚丼です。ガルバンゾーサラダはひよこ豆を使ったサラダです。ひよこ豆にもビタミンB1が多いです。運動すると消費される鉄分も多いのでしっかり食べてほしいです。



29日 「鯉節カレー」



今年度も図書コラボ給食を実施します。今月は「父の詫び状」/文芸春秋/向田邦子 著に出てる「鯉節カレー」を給食で再現します。「鯉節カレー」は、昭和初期の家庭の味を象徴するエピソードとして知られています。ぜひ十中の図書館へ足を運んでみてください！