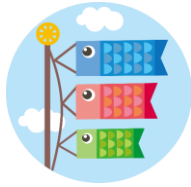


ぱくぱく だより

2024年
5月号



五月晴れの空の下、散歩や外遊びが楽しい季節になりました。

5月1日は八十八夜です。立春の日から88日目を八十八夜といい、春から初夏へ移り変わる時季のことです。段々と暖くなるため、種まきや田植えの準備、茶摘みに最適です。この頃に摘まれたお茶を新茶といいます。 「八十八」が末広がりであることから、「八十八夜に摘まれた新茶を飲むと病気になる」という言い伝えがあります。新茶は抗酸化作用のあるカテキンが豊富である一方、眠りを妨げる作用のあるカフェインも含まれています。子どもが飲む場合は1日コップ1杯までにしましょう。

「調理室より」

5月5日のこどもの日に柏餅を食べるといいう風習がありますが、この由来は皆さんご存知でしょうか？ 柏の木の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないため、新芽を子ども、古い葉を親に例え、子孫繁栄の願いが込められているそうです。

《毎月19日は食育の日です》



食物繊維を摂ろう！



食物繊維は消化酵素によって消化されず、腸の健康に必要な栄養素として「第6の栄養素」といわれています。食物繊維は水に溶ける「水溶性食物繊維」と溶けない「不溶性食物繊維」の2種類があります。

【水溶性食物繊維】わかめ、昆布、果物など

血糖値の上昇を穏やかにしたり、コレステロールを吸着して体外に排出してくれます。

【不溶性食物繊維】野菜類、穀類、豆類、きのこなど

水分を吸収して膨らみ、腸を刺激して動きを活発にします。

野菜は茹でるとカサが減るので、スープや具沢山の味噌汁などを取り入れると食物繊維が効果的に摂取できます。野菜料理は意識しないと不足しやすいため、1食に1皿は食べることを目指してみましょう。

こよみ

今月の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した曆です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

立夏 (りっか)

5月5日頃

新緑の季節で、次第に夏めいてくる頃です。青々とした緑、爽やかな風、晴れ渡った空で過ごしやすい時季です。

小満 (しょうまん)

5月20日頃

ようやく暑さが加わり、麦の穂が育ち山野の草木が実をつけ始めます。紅花が盛んに咲き乱れる時季です。

スパニッシュオムレツ

《約4人分》

- ・鶏卵 4個
- ・塩 少々
- ・コンソメ 小さじ1
- ・油 小さじ1
- ・じゃが芋 中1個
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・ブロッコリー 35g
- ・トマト 小1/2個
- ・ケチャップ 大さじ1



《作り方》

- ①野菜は食べやすい大きさに切ります。
- ②フライパンに油を引き、玉ねぎ、じゃが芋を炒めて粗熱を取ります。
- ③ブロッコリーは茹で、粗熱を取ります。
- ④ボウルに卵を割りほぐし、塩とコンソメを入れて混ぜます。
- ⑤④に②、③とトマトを入れ混ぜ合わせます。
- ⑥熱したフライパンに油を引き⑤を流し入れ、弱火で7～8分程焼きます。
- ⑦裏返して3～4分焼きます。
- ⑧切り分けたらケチャップをかけて完成です。

◎二次元コードを読み取ると参考動画を見ることができます。

