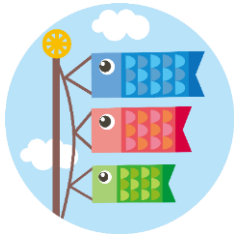
ぱくぱくだより

2024年
5月号

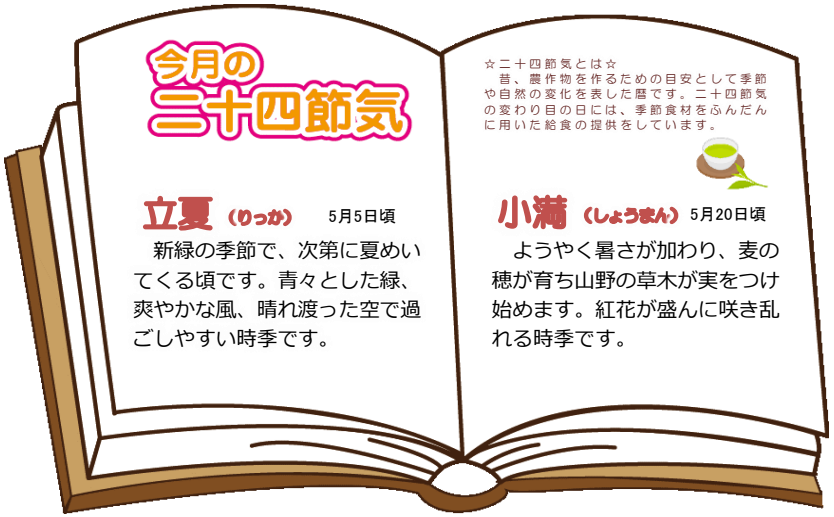


五月晴れの空の下、散歩や外遊びが楽しい季節になりました。

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。段々と暖かくなるため、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が、「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らない」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。

《給食室より》

新年度が始まり、食事の時のあいさつについてお話をしました。
野菜の命について学び、感謝の気持ちを込めてあいさつしましょう。と話すと、
大きな声でしっかりで来ていました。
今年度は、子供たちに野菜に触れる経験を沢山してもらえるように準備をしていきたいと思います。



≪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、具沢山の味噌汁やスープ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。

納豆和え

≪約2人分≫

・キャベツ	40ｇ
・塩	少々
・人参	16ｇ
・胡瓜	20ｇ
・ひきわり納豆	20ｇ
・きざみのり	0.6ｇ
・かつお節	0.6ｇ
・しょうゆ	2ｇ

≪作り方≫
①キャベツは短めの太千切りにして塩をまぶしておきます。
②きゅうりは千切りにしておきます。
③人参は千切りにして茹で、粗熱を取ります。
④キャベツは塩がなじんだら手で良く絞ります。
⑤ボールによく水を切った野菜、ひきわり納豆、かつお節、刻みのり、醤油を入れてよく混ぜます。
⑥最後に味を調えたら出来上がりです。

＊野菜を切干大根大根に変えると鉄分、食物繊維が豊富になります。
＊味付けは市販の納豆のつゆ、麺つゆなどでも美味しくできます。
＊前日の夜に仕込んでおけば、忙しい朝の一品にもなります。

食育と給食道で"世界"へ発信
ミールケア