

給食だより 5月

令和4年4月25日
市場こども園

新緑の季節になり、春の旬をたくさん味わえる時期となりました。進級・入園して約1ヶ月が経ち、新しい環境にも少しずつ慣れ、給食やおやつもよく食べてくれるようになってきました。一方で、急に気温の高い日が続いたり、新しい生活で気がつかないうちに少し疲れがたまったりと体調を崩しやすい時期です。子どもも大人も元気に笑顔で登園できるように、もう一度生活リズムや食事に注目してみる良い機会です。

こどもの日

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。男の子の成長を祝う行事として始まりましたが、現在では男女関係なく“こどもの健やかな発達を願う日”とされています。



端午の節句の食べ物には、ちまきや柏餅があります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、柏餅は日本独自の風習。

柏は縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫を絶やさない縁起がよいものと考えられています。



↑ 疲労回復 ↑

からだの疲労には

■ビタミンB₁+アリシン

おすすめ食材：豚肉・うなぎ・豆腐・ネギ・ニンニクなど

ビタミンB₁はアリシンと同時に摂るとさらに疲労回復効果が高まります。

アリシンは強い抗酸化作用があり、ネギ・ニンニク・にらなどが代表格です。**刻む・つぶす・熱を加える**といった調理法を加えると疲労回復効果がさらに持続されます。

こころの疲労には

■ベータカロテン・ビタミンC・ビタミンE

おすすめ食材：緑黄色野菜・果物（柑橘類）・酢・梅干しなど疲労が蓄積した状態の身体は、活性酸素の増加・免疫力の低下を招きます。

色鮮やかな野菜・果物は抗酸化作用を持ち、ビタミンCも豊富。鉄の吸収率を上げるためにも欠かせません。

たけのこ

春の食材たけのこ。

独特の香りと味、そして歯応え。たけのこは煮て、焼いて、とさまざまな料理の食材として活躍します。また、**食物繊維が豊富で腸内環境を整える**とともに、コレステロールの吸収を抑える働きや塩分の排出を促すカリウムを多く含むなど、動脈硬化や高血圧の予防も期待できるといわれています。

今月の旬の食材



アスパラガス

グリーンアスパラガスは、カロテンやビタミンC、E、B群が多い緑黄色野菜です。**疲労回復やスタミナ増強に効果のあるアミノ酸**の一種、アスパラギン酸も多く含まれています。



新じゃが芋

新じゃがいもは春に収穫されてすぐに出荷されるじゃがいものことを指します。

新じゃがいもは皮が薄いので、皮ごと調理することで**食物繊維などの栄養を無駄なく摂ることができ**ます。小粒の新じゃがいもは丸ごと調理する料理に向いていて、崩れにくいので炒め物にも適しています。

