

# 5月給食だより

円町まぶね隣保園 2021年度



木々の緑があざやかに、さわやかな風が吹く季節となりました。

新年度がスタートして、1ヶ月が経ちました。新しい園の生活や環境にも少しずつ慣れてきた頃ですが、季節の変わり目であることや、また連休もあるこの時期は、今までの緊張がほぐれて疲れが出やすくなります。

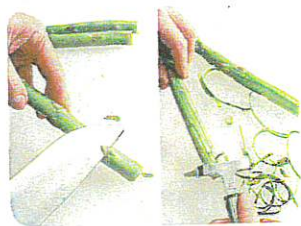
規則正しい生活リズムと、バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけ、毎日元気に過ごしましょう。

今が旬

## アスパラガス

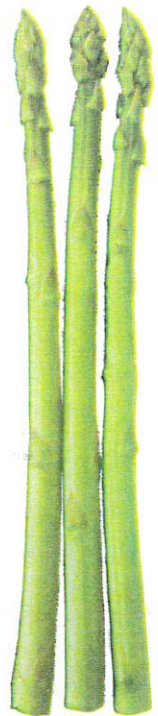
### 《基本の下ごしらえ》

- 根元の太い部分は固く、筋があるので1~2cm程切り落とす。
- 固さが気になる時は、ピーラーで皮をむく。
- 三角形をした薄茶色の「はかま」は、固いので、そぎ落とすと良い。



### 調理ポイント

水にひたし、長い加熱は栄養分が流れ出てしまうので、気を付けましょう。



ここらの部分は、穂先の部分に多く含まれています。

### 《栄養・効能》

#### ・アスパラギン酸 (うまみ成分)

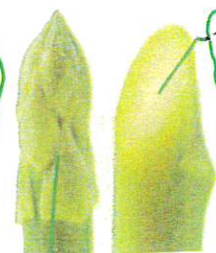
- 新陳代謝を活性化し、疲労回復の効果がある。
- 体内中の有害なアンモニアを排出する利尿作用がある。

#### ・ルチン

- 血管を丈夫にする働きがある。
- 血圧を下げる効果がある。

### 《おいしいアスパラガスの選び方》

全体に緑色が濃く、太さが均一なもの。

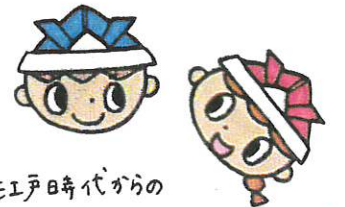


セカリロに水分があり、きれいなもの。

穂先がピンと伸びていて締まっているもの。



## こどもの日 ~5月5日~



端午の節句に鯉のぼりをたて、かぶと、よろいを飾ることは、江戸時代からの風習です。“身体を守る”ものという意味があり、子どもたちの健やかな健康を祝う日です。

### かしわもち



柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちない事から、「跡継ぎがたふたふらない」と言う、縁起の良いものと言われています。

### ちまき



もちやもち米を芭蕉の葉で包んで「もど」とわを食べると、免疫力が上がり、病気を追い払う力があると言われています。

### 菖蒲



菖蒲の葉には、強い香りがあり、病気を悪いことを追い払う力があると言われています。軒先に菖蒲を飾ることも、お風呂に入れる風習があります。

## 食べ物で、体調に影響を与えることがあります。

スナック菓子をよく食べる



加工食品をよく食べる



ジュースをよく飲む



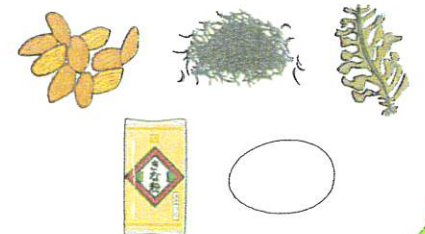
スナック菓子や加工食品にはリンという成分が多く含まれています。このリンがカルシウムの吸収を阻害します。カルシウムが不足すると、神経過敏になり、イライラしやすくなります。

### イライラ予防にカルシウムをとろう

#### カルシウムを多く含む食品



#### カルシウムの吸収を助ける食品



ジュース(清涼飲料水(含まれている甘味料)の多飲は、急激な高血糖をもたらします。上がった血糖値を下げるためにインスリンが大量分泌されると、アドレナリンの分泌を刺激します。アドレナリンは、攻撃ホルモンと叫ばれ、感情のコントロールを不能にし、イライラする原因となります。