

きゅうしよくだより

2021年
5月号

若葉がきらきらと5月のさわやかな風にゆれています。
新年度が始まって1ヶ月がたとうとしています。新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。でも、緊張がほぐれて疲れの出やすい時期でもあります。季節の移り変わるこの時期は、体調もぐずしやすくなるので、疲れをためないよう早寝早起きをし、朝食をしっかり食べて、元気に登園できるようにしましょう。



朝ごはんのはたらき



体や脳へのエネルギーチャージ

脳のエネルギーはブドウ糖。ご飯やパンなどの主食でしっかり補いましょう。

体に朝が来たことを知らせる

音や香り、色、味の刺激で脳や胃や腸が活動を始めます。

体をウォーミングアップさせる

寝ている間に下がった体温が上昇します。よく噛むことで脳の血流が良くなります。



吸収に時間がかかるため、はらもちが良いごはん食。エネルギーの持久性もあります。みそ汁やのりをいっしょに食べると、不足しがちなミネラルも摂取可能です。



消化が早いパン食は、即効性のあるエネルギー源。手軽に用意できるのも嬉しいところです。サラダをいっしょに食べるとビタミンもとれます。海藻サラダにすると、ミネラルも豊富にとれますよ。

5月5日は こどもの日

5月5日は端午の節句・こどもの日。
男の子の厄除けと健康を祈る日です。
鎧兜（よろいかぶと）を飾るのは事故や病氣から守ってくれるようにとの願いからです。



こいのぼりは、鯉のようにたくましく、やがて成功することを願ってあげられます。



かしわ餅は、家が代々栄えるようにという縁起物です。
また、厄除けや健康を祈って菖蒲湯にも入る習慣もあったようです。皆さんの家ではいかがでしょうか？

旬の野菜

アスパラガス

POINT →

栄養

ビタミン類やカリウムを含んでいます。茹でも栄養成分が流失しにくいという特徴があります。アスパラギン酸には疲労回復やスタミナ増強、ルチンには血管を丈夫にする働きがあります。

選び方

穂先が締まっているもの、切り口が新しいものが新鮮です。色が鮮やかな黄緑色のものが柔らかくおいしいです。

保存法

乾燥しないように袋に入れるかラップで包み、なるべく立てて保存します。冷凍するときは下茹でしてから適当な長さに切り、保存パックに入れて保存しましょう。

調理法

使う際には下茹でが必要です。塩を加えた熱湯に入れて竹串がすっと通るくらいまで茹でたらすぐに冷やします。サラダや炒め物、バターソテー、パスタやてんぷらにしてもおいしいです。

旬の野菜

新じゃがいも

POINT →

主な栄養は炭水化物ですが、ビタミンCを比較的多く含みます。煮物やサラダ、コロッケなどの料理やふかししたり、揚げたりしておやつにもおすすめです。



レシピ

アスパラベーコンとポテトの コンソメチーズソテー

材料(2人分)

- アスパラガス・・・1束(100g)
- 厚切りベーコン・・・2枚(65gぐらい)
- じゃがいも・・・2個(200g)
- コンソメ顆粒・・・小さじ1
- にんにくチューブ・・・1~2cm
- 粉チーズ・・・小さじ1~
- 塩、こしょう・・・少々
- オリーブオイル・・・小さじ1

作り方

- アスパラガスは、根元の固い部分をピーラーで剥き、5~6等分ぐらいの斜め切りにする。厚切りベーコンは、短冊切りにする。じゃがいもは皮を剥き、一口サイズの乱切りにする。
- 耐熱容器にじゃがいもと水小さじ2(分量外)を入れ、ふんわりラップをし、電子レンジ600wで約5分加熱する。
- フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、アスパラガス、ベーコン、2を炒める。全体に火が通ったら、コンソメ顆粒小さじ1、にんにくチューブ1~2cmを加えてサッと炒め、仕上げに粉チーズ小さじ1~、塩、こしょう少々をふって味をととのえる。

