

# 5月のきゅうしよくだより

5月、春から初夏へ日差しも強くなってきます。気持ちのよい時期ですが、新しい生活（環境）の疲れも出るころです。早寝、早起きなど生活リズムを整えることで、環境の変化に早く適応できます。十分な睡眠、バランスの良い食事を心がけましょう。

## 朝ごはんを食べて元気な1日

「目覚ましごはん」という言葉を知っていますか？朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入ります。温かいみそ汁の香りや目玉焼き、サラダの色は、「おいしそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやごはんは集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵、肉、大豆製品は、体温と活力を高めて快便を促します。そしてなにより、家族といっしょに食べることが大切。朝の家族の笑顔が、一番の栄養になるのです。元気もりもりになる朝ごはん、みんなで続けていきましょう。

## 八十八夜

八十八夜は、立春から数えて88日目、毎年5月2日頃のこと。茶農家がお茶の木の新芽（一番軟らかい葉）を摘む時期です。八十八夜に摘み取られた葉で作られた新茶は、昔から不老長寿の縁起物とされてきました。お茶は、血中のコレステロールを低下させるカテキンなど、多くの有用な成分で知られていますが、カフェインも含まれているので、子どもはとり過ぎないようにしましょう。

## おいしい春の味、旬の春野菜

春野菜といえば、新キャベツ、グリーンアスパラ、なのはな、スナップエンドウ、たけのこ、せり、ふき、うどなど。鮮やかな緑色をしていたり、芽吹きの特徴的な香りがしたりなど、春の訪れを感じさせる物ばかりです。緑色が濃い物は、ビタミンC、β-カロテンなどが豊富。せりやうどのように、独特の苦みや香りがある物は、強い抗酸化力のあるポリフェノール類を含みます。これらは、免疫力をアップさせて、アレルギーや花粉症の予防にもおすすめです。旬の時期に旬の野菜を食べることで、自然と健康な体が作られるのです。

## ～たけのこのかわむき～



むいてもむいても出てくる皮。丁寧に一枚一枚めくってやっと中（筍）が見えてきました！匂いをかいだり皮を頭にかぶったり…たけのこの皮をなでて「なんかフワフワするね～」「たけのこご飯食べたいなあ～」とリクエスト。頂いてたわらびと一緒に里山のみそ汁とたけのこご飯にして美味しく頂きました。

## 4月のお楽しみ会メニュー紹介

- ・たけのこ山のたけのこご飯 ・春野菜のみそ汁
- ・スティック野菜 ・鶏肉のやわらか照りつけ焼き
- ・筍の天ぷら ・いちご



たけのこ山で美味しいたけのこが採れました♪

## ごはんの献立

分量は1人分

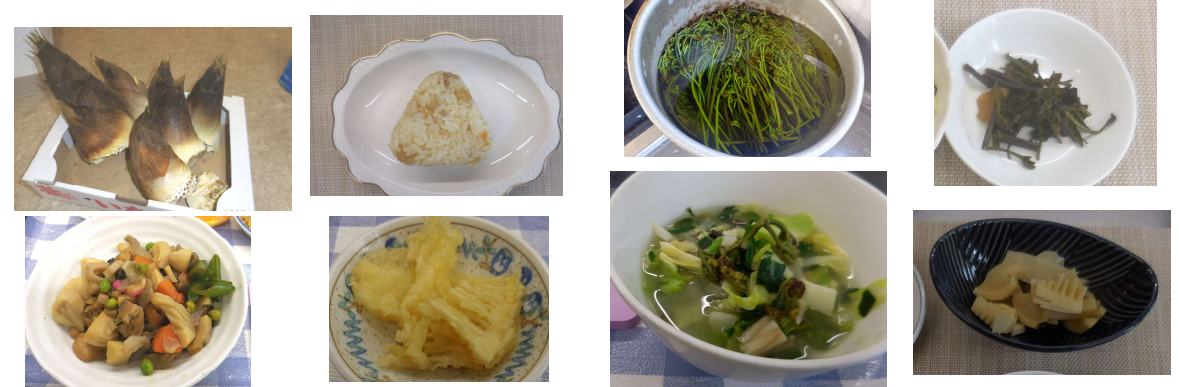
## 8 旬の素材とあわせておいしいごはんメニュー・春 たけのこごはん

材料名	重量(g)	可食量(g)	熱量(kcal)	たんぱく質(g)
米	35	125	2.4	
麦	5	17	0.4	
(新)たけのこ	10	3	0.4	
鶏もも肉	5	7	0.9	
油揚げ	6	23	1.1	
だし汁	6			
三温糖	1	4		
塩		0.2		
酒		0.5		
しょうゆ	3	2	0.2	
みつば	4	3	1	
合計		182	5.4	

- ### 作り方
- ① 米は洗っておく。
  - ② たけのこ、鶏もも肉は細かく切る。
  - ③ 油揚げは熱湯をかけ、油抜きし、短冊に切る。
  - ④ だし汁で②、③の具を煮て、味つける。
  - ⑤ ①に④の具を加え、水加減をして炊き込む。
  - ⑥ 炊きあがったら、刻んだみつばを加えて蒸らす。

## 里山の食材を子どもたちが採ってきました ～春のごちそうです～

「たけのこ山で採ってきたよ」「これ食べられる？」「お料理してください」と子どもたちがお散歩で採ってきたものをたくさん持ってきてくれます。わらびは、天ぷら・味噌汁・ニンニク醤油炒め、たけのこはあっさり煮・天ぷら・若竹汁・たけのこご飯・きんぴら・筑前煮、里山で採れた春の恵みをたっぷり味わいました。



木の実のパウンドケーキ



たこ焼き風揚げ



スノーボールクッキー



くまちゃんホットケーキ

「かわいくて食べるのもったいなあ～い」



チリコンカン



カミカミごまかりんとう  
噛むとごまの風味がしてほんのりと甘く人気のおやつです