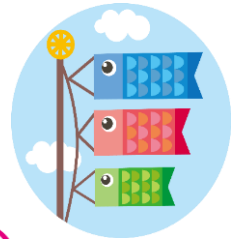


# 緑ヶ丘幼稚園

## ぱくぱく だより

2024年  
5月号



### 給食室



「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。

## こいのぼりミートローフ

「約4人分」

・豚ひき肉	200g
・塩	少々
・木綿豆腐	80g
・玉ねぎ	1/4個
・パン粉	40g
・コーン	適量
・ケチャップ	20g
・中濃ソース	20g
・砂糖	5g



「作り方」

- ①豆腐は水切りをしておきます。
- ②コーンは茹でておきます。
- ③玉ねぎはみじん切りにします。
- ④ボウルに豚ひき肉、玉ねぎ、豆腐、塩、パン粉を入れて、よくこねてまぜ合わせます。
- ⑤鉄板にオープンシートを敷き、④を敷き詰めオープン170℃で15～20分焼きます。
- ⑥ケチャップ、中濃ソース、砂糖を混ぜ合わせてソースを作ります。
- ⑦焼きあがった⑤を長方形に切り分け、端をくの字に切り落としてこいのぼりのしっぽを作ります。
- ⑧コーンで目を付け、⑥のソースをかければ出来上がりです。

- 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季節のことです。段々と暖くなるため、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。

### 今月の 二十四節気

**立夏 (りっか)** 5月5日頃

新緑の季節で、次第に夏めいてくる頃です。青々とした緑、爽やかな風、晴れ渡った空で過ごしやすい季節です。

☆二十四節気とは☆  
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

**小満 (しょうまん)** 5月20日頃

ようやく暑さが加わり、麦の穂が育ち山野の草木が実をつけ始めます。紅花が盛んに咲き乱れる季節です。

