緑ケ丘幼稚園

ぱくぱくだより

2025年
5月号

給食室

晴れ渡った空に、新緑の木々。外遊びやお散歩が楽しい季節になりました。

5月1日は八十八夜です。春から夏への節目の日とされ、茶摘みの時期でもあります。この日に摘んだお茶を一番茶といい、一番茶を飲むと長生きが出来るといわれています。日本で生産されるのはほとんどが緑茶です。緑茶には、抗菌作用のあるカテキンが含まれ、下痢の症状を改善したり、インフルエンザや風邪の予防にも良いとされています。カフェインも含まれるため、子どもが飲む際には1日につきコップ1杯程度にしましょう。緑茶は昔から生活に根付いた日本の文化のひとつです。緑茶、一番茶を楽しみ、伝統文化を大切に受け継いでいきたいですね。

今月の二十四節気

☆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。二十四節気の変わり目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

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時季です。

小満（しょうまん） 5月21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。紅花は盛んに咲き乱れる時季です。

≪毎月19日は食育の日です≫

鉄分を摂ろう！

鉄分は体中の酸素を運ぶ役割があり、免疫力や運動機能をサポートします。脳にも大切な栄養素であり、不足するとぼーっとしたり、イライラしたりすることがあります。

鉄分には肉や魚など動物性の食べ物に多く含まれる「ヘム鉄」と、野菜や豆類、海藻類など植物性の食べ物に多く含まれる「非ヘム鉄」があります。

【ヘム鉄が含まれる食品】

レバー、赤身肉、いわし、かつお、まぐろ　など

【非ヘム鉄が含まれる食品】

小松菜、ほうれん草、納豆、大豆、ひじき　など

非ヘム鉄は、ヘム鉄より吸収されづらいですが、ビタミンＣやクエン酸、たんぱく質と一緒に摂ると吸収率を高めることが出来ます。また、運動などによる発汗で鉄分が体外へ流れ出てしまいます。補うためにも、食べ合わせを工夫して日々の食事でこまめに摂るようにしましょう。

豚肉のすき焼き風煮

«約4人分»

・豚こま肉	250g	・めんつゆ	大さじ3
・油	小さじ2	・醤油	大さじ1
・白菜	1/6～1/4玉	・砂糖	大さじ1
・長ねぎ	1本	・水	250ml
・焼き豆腐	350g	・水溶き片栗粉	適量
・しらたき	150g		

«作り方»

①白菜はざく切り、長ねぎは斜め薄切り、焼き豆腐は食べやすい大きさに角切り、しらたきは5ｃｍほどのざく切りにします。

②鍋に油をひき、豚肉を炒めます。

③②に水と調味料を入れ、沸騰したら白菜、長ねぎの順に入れ、煮ます。

④しらたき、焼き豆腐を入れ、味が染み込むまで煮込みます。

⑤一度火を止め、水溶き片栗粉を入れたら、とろみがつくまで再度弱火～中火で煮て、完成です。