

5月給食だより

円町まぶね隣保園 2024年度



新緑が魚羊やかになり、さわやかな風が吹く過ごしやすい季節となりました。新年度が始まり、早くも1ヶ月が過ぎました。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、季節の変わり目や連休があるこの時期は、今までの緊張がほぐれて疲れが出やすくなります。元気に過ごす為には、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ましょう。



紫外線予防対策は食事でも出来ます。

身体の中からも紫外線対策をしましょう。



春から増える紫外線の浴び過ぎは、日焼け・しわ・シミ・ガン・老化などの原因になると言われています。しかし紫外線は、皮膚に当たる事でカルシウムの吸収を助けるビタミンDが作られる為、適度な日光浴は必要です。

皮膚の細胞の強化と紫外線ダメージを軽減する栄養素を毎日の食事に盛り入れていき、身体の内側からも紫外線対策をしましょう。

ビタミンA 皮脂の新陳代謝を促進して日焼けを遅らせる働き、肌のうるおいやハリ・弾力を保つ働き。



ビタミンB₂・亜鉛 健康な肌を作る働き。



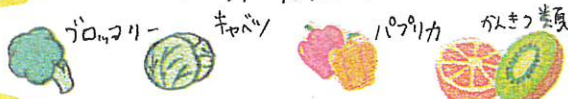
βカロテン・ビタミンE 紫外線から肌を守り、肌の老化や肌荒れを防ぐ働き。



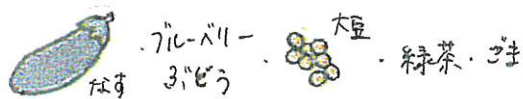
アスタキサンチン 肌の老化を防ぐ働き。



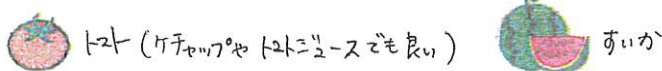
ビタミンC シミやそばかすを予防する働き。



ポリフェノール メラニンの生成を抑える働き。



リコピン メラニンの生成を抑える働き、(βカロテン・ビタミンEの2倍以上の効果がある)



こどもの日 5月5日



端午の節句に魚のぼりをたて、かぶと・よろいを食することは江戸時代からの風習です。“身体を守るもの”という爽々味があり、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「跡継ぎがなくなる」と言う。縁起の良い物と言われています。



ちまき

もちやもち米を笹の葉で包んだもので、それを食べると、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(しょうぶ)



菖蒲の葉には強い香りがあり、病気を悪い事を追い払う力があると言われています。車先には飾る事や、お風呂に入れる風習があります。

4月の給食メニュー

さばのごま焼きの作り方

<材料米斗>

- ・生さば 3切れ
- ① ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・石臼味噌 小さじ1/2
- ・白ごま 小さじ1

<作り方>

- ① ①の調味料を全て混ぜ合わせる。
- ② 生さばをバットやボウル等に並べ、①の調味料を加え、しばらく漬け込む。
- ③ グリル・オーブン等、お好みのもので魚に火が通るまで火炙く。
(途中、ごまがこげやすいので温度の調節をしてください。)

※ さば以外の魚や鶏肉でも代用できます。
※ 漬け込む時間により、調味料量を調整してください。また、魚の大きさにより、調味料の量を調整してください。

