

5月の台所便り

5月の献立

- 毎日りんごと納豆が付きます
- 入荷の状況により献立を変更する場合があります
- 弁当の日は22日(水)です。よろしくお願いします。

1 (水)・20 (月)	7・21 (火)	8 (水)・30 (木)	9・23 (木)	10・24 (金)	11・25 (土)
鶏つくね 昆布の佃煮 ほうれん草のごま和え 麩の味噌汁	魚の磯辺揚げ 筍のおかか煮 胡瓜のサラダ 玉ねぎの味噌汁	がね キャベツの土佐和え しらす干しの佃煮 切干大根の味噌汁	鮭のみそ焼き かぼちゃの甘煮 ひじきの白和え 五月汁	肉じゃが 揚げごぼう 胡瓜の豆腐ドレッシング わかめの味噌汁	青のり 炊き込みご飯 大根の味噌汁
麦茶 ヨーグルトゼリー	麦茶 豆ご飯おにぎり おしゃぶり昆布	麦茶 牛乳 いりこもち	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 人参ゼリー	麦茶 果物(バナナ) 小あじ
13・27 (月)	14・28 (火)	15・29 (水)	2・16 (木)	17・31 (金)	18 (土)
鶏肉の味噌マヨ焼き アスパラのソテー レタスのサラダ 若竹汁	豚肉のごま炒め わかめの佃煮 南瓜のセサミサラダ 椎茸の味噌汁	揚げ出し豆腐 カラフルサラダ 炒り卵 キャベツの味噌汁	おさかなバーグ 人参サラダ もやしのソテー もずくの味噌汁	鶏肉の香草パン粉焼き キャベツの和え物 ピーマンの炒め煮 えのき茸の味噌汁	豚と豆腐の あんかけ丼 もやしの味噌汁
麦茶 ヨーグルト	麦茶 冷やし白玉ぜんざい	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 かからん団子	麦茶 牛乳 蒸しパン	麦茶 のり塩おにぎり

生活リズムを整えよう!!

新しい環境になり、1か月が経ちました。寒暖差や長期休みが続くと大人も子どももリズムが乱れ、体調を崩しやすくなります。次のことを心掛け、心も体も元気に過ごせるといいですね。

○早寝・早起き

人間は、朝起きて朝日を浴びることで脳がリセットされます。毎朝同じ時間帯に起きて、太陽の光をしっかり浴びましょう

○朝ごはん

就寝中に下がった体温は、朝食をよく噛むことで脳が活発に動き、体温を上昇させてくれます。おすすめはご飯と味噌汁です。味噌汁の具材に人参、きのこ類、豆腐(油揚げ)、ワカメを入れると多くの栄養素を摂ることができます。朝食を抜くと低体温や集中力の低下の原因にもなります。

○排便

朝食を食べる事で腸が動きだし、便が出やすくなります。便秘ぎみの方も毎日、トイレに座る習慣をつけるだけでも便が出やすくなるようです。

☆人参の香味炒め

(4人分)

人参 1本
ホールコーン 1缶
にんにく 1かけ
オリーブ油 適量
塩 少量

- ① 人参は千切りにする
- ② にんにくはすりおろす
- ③ フライパンに油を入れ、にんにく、人参、コーンを炒める
- ④ 塩で味をつける

※何にでも使える人参は美肌や風邪予防に必要なβ-カロテンが豊富です。油と一緒に摂ると吸収率が上がるのでおすすめです。

☆こどもの日(5月5日)

こどもの健やかな成長を願う日です

この日は「あくまき(ちまき)」や「かからん団子」を食べます。かからんとはとげのあるサルトリイバラの茎を触らないようにと言う方言の「かからん」と病気にかからんという言葉もかけられているようです。あくまきにも強くたくましく育つようにという願いが込められているようです。

他の地方では柏餅を食べるところもあります。