

新緑がまぶしい季節になりました。だんだんと気温が上昇してきています。まだ体が慣れていないこの時期から、熱中症対策に取り組みましょう。規則正しい食生活を基本に、水分を十分にとることや、適度な休息を意識しましょう。

5月のランチ給食予定

下記の日程はランチ給食なしです。

5月13日(土) 土曜参観

15日(月) 代休

22日(金) 中間テスト1日目



- ～5月の給食紹介～
- 5月2日(火) 「端午の節句」献立
- ごはん
 - 鶏肉のから揚げ
 - ちくわとさやいんげんの炒め物
 - キャベツの煮びたし
 - ブロッコリーソテー
 - たまねぎのみそ汁





5月5日は端午の節句(子どもの日)です。かしわの葉は、若葉が出てから古い葉が落ちることから、子孫繁栄の願いを込めて、かしわ餅を食べるようになりました。子どもの無病息災を祈って食べます。



旬の食材「えんどう」

えんどうは、食べる部位によって4つの品種群に分かれます。栽培方法は基本的に同じですが、収穫にかかる日数が変わります。

さやえんどう



まださやが若いうちに
とったもの

スナップえんどう



やわらかいさやと豆の
両方食べるもの

(実)えんどう



さやは食べず丸々と太った
豆を食べるもの

豆苗(とうみょう)



新芽を食べるもの

先生は、スナップえんどうとベーコンをオリーブオイル、にんにく、塩こしょうで炒める食べ方が好きです。スナップえんどうに含まれるβカロテンは、油といっしょに摂取すると吸収率がUPするので試してみてくださいね。



花粉症大丈夫ですか？





春先になると、くしゃみや鼻水が止まらないといった花粉症に悩まされる人が多くなります。みなさんは大丈夫ですか？食べ物で花粉症を完全に治すことは難しいですが、食生活を見直すと症状をやわらげることが期待できます。摂取するとよい食材を紹介します。

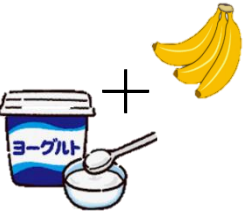
腸内環境を整える！

腸内環境と免疫機能は密接にかかわっています。腸内環境を整えることで、体の各機能を正常に保ち、免疫機能を高めることができます。

【食べ物】

ヨーグルト、発酵食品(キムチ、納豆など)

食物繊維が豊富な食材(きのこ類、ごぼう、海藻など)



【ヨーグルトを食べるときのポイント】

・乳酸菌のえさになるオリゴ糖を含む食材(きなこやはちみつ、バナナなど)と一緒にとると効果が高まります。

・空腹時に食べると胃酸で乳酸菌が死んでしまう可能性があるため食後がおすすめです。

アレルギー物質の働きを抑える！

魚に含まれる、DHA、EPAはアレルギー物質である「ヒスタミン」の働きを抑えます。※ヒスタミンは、体内に広く存在する物質で普段は風邪やウイルスなど体を守る働きがあります。しかし、時には花粉などの遺物に対しても過剰に反応してしまうことがあります。

【食べ物】さば、いわし、さんま、アジ、ナッツ類

