



宝寿会 給食だよ!



新緑の匂い立つ、さわやかな心地良い季節となりました。今年もつばめが姿を見せるようになり、鯉のぼりが五月晴れの空を力強く泳いでいます。

また、田植えも始まる季節です。秋にまいた麦に穂がつく頃ですね。「目には青葉 山ほととぎす 初がつお」の句のとおり、気候的にも旬の食材にも恵まれています。清々しいこの季節、体も心も元気に過ごしたいですね。

5月の行事食

5月5日(火)

- 献立)
- ・ちまき風炊込みご飯
 - ・野菜サラダ
 - ・小松菜の炒め煮



特養/ 和菓子風ムース
ケア/ かしわ餅



こどもの日は「端午の節句」とも言い、子供たちがみんな元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。

鯉のぼりには、流れの速い川でも元気に泳ぎ、滝をものぼる鯉のように子供たちが元気に大きくなることを願うという意味が込められています。

菖蒲湯に浸かる風習もあり、菖蒲の葉は香りが強く、病気や悪いものを追い払ってくれるとされているからだそうです。



旬の食材

野菜: アスパラガス ふき 新玉葱
そらまめ たけのこ 新じゃが

果物: びわ なつみかん メロン

魚介: さわら いわし かれい



～八十八夜～

春から夏へと季節が変わる境目。立春から数えて八十八日目を八十八夜といひます。

茶畑では茶摘みが始まり、おいしい一番茶が味わえるのも、この頃です。



新茶

一番茶

八十八夜に摘んだお茶は、昔から不老長寿の縁起物とされていました。

新茶の芽には、冬を越してくる間に蓄えられたうまみ成分のテアニンが豊富に含まれています。



まめ知識

お茶のうまみ成分テアニンは、太陽に当たると渋み成分のカテキンに変わります。太陽を浴びずに育った高級茶はうまみがあり、太陽を浴びて育ったお茶はさわやかな渋みがあります。



日本茶の効用

緑茶にはカテキン、ビタミン、テアニンなどが含まれ、口臭予防、虫歯予防、整腸作用、疲労回復、さらには抗がん作用や美肌・老化防止など、たくさんの作用があります。



まめ知識

お茶をおいしく入れるコツ

番茶やほうじ茶は熱湯を入れて香りを出しますが、煎茶は沸騰したお湯を一度茶碗に入れて少し冷ましてから急須に入れましょう。



立夏(りっか) ～5月6日頃～

夏が始まる日を意味する立夏。二十四節気のひとつで、春分と夏至の中間にあたるこの日から、立秋の前日までが夏になります。

夏といってもすがすがしく過ごしやすい日が続きます。

*最近では、「春」が短く感じますよね…

5月に入りましたが、暖かい日は25℃を超えることも。

この時期からこまめな水分補給を心がけ、元気に過ごしましょう◎



6月のイベント食(予定)

6/16は… 『和菓子の日』

特養・ケアハウスにて、和菓子の提供を予定しています。お楽しみに～♪