



宝寿会 給食だより

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。

4月の行事食

8日「灌仏会（花まつり）」

お釈迦さまの誕生日とされる8日に甘茶とおやつを提供しました。特養はさくらゼリー、ケアハウスは豆腐白玉です。



29日「昭和の日」

～季節感を出した献立を提供しました～



山菜混ぜご飯
白身魚のフライ
里芋のゆずあんかけ
加万の甘酢漬け
いちご



旬の食材

野菜：アスパラガス グリーンピース
そらまめ たけのこ わらび
果物：びわ なつみかん メロン
マンゴー
魚介：さわら かつお あじ
海藻：もずく わかめ



アスパラガスの栄養

4-6月に旬を迎えるアスパラガス。火を通して塩をかけるだけでもおいしく、お肉で巻けば食卓の主役にもなれる、万能な野菜ですね。

そんなアスパラガスに含まれる「アスパラギン酸」には疲労回復効果や解毒作用があります。利尿作用があり、毒性を持つアンモニアを排出してくれます。アスパラギン酸は熱に弱いので、加熱のし過ぎには気を付けてください。

茶 ～八十八夜～

立春から数えて88日目の5月1日～3日頃を八十八夜といいます。

♪「夏も近づく八十八夜」♪

という茶摘みの歌がありますね。茶摘みの最盛期です。八十八夜に摘み取られた新茶はやわらかく良質で「八」という漢字が末広がりで縁起が良いことから不老長寿として珍重されてきました。

新茶にはテアニンという
旨み成分がたくさん含まれ、
リラックスして集中力を
高める効果があります。

緑茶も紅茶もウーロン茶も同じ木から

日本でよく飲まれているのは煎茶（緑茶）ですが、世界にはたくさんの種類のお茶があり、代表的なのは、イギリスなどで広まった紅茶とウーロン茶などの中国茶です。紅茶は、世界で一番多く作られ、飲まれています。紅茶もウーロン茶も煎茶とは色も味も違いますが、実はこの3つのお茶はどれも「チャ」というツバキ科の木の葉から作られています。

どのお茶も、カテキンなどの体によい成分が含まれており、健康によいことが知られています。



5月の行事食メニュー

5月5日（金）

献立）
・ねぎとろ丼
・野菜サラダ
・お吸い物
・和菓子風ムース



こどもの日



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。

