

スクールランチ 5月号

🍷 今月の旬食材

- *じゃがいも** 皮が薄く、色が均一でしわの無いもの◎カリウムが豊富で**高血圧予防**に！でんぷん質に包まれたビタミンCは加熱しても壊れにくく、量も豊富。
- *たけのこ** 光沢のある皮、重く太いもの◎カリウム、ビタミンC、食物繊維が豊富。食物繊維で**便通の改善・コレステロール吸収の抑制**が期待できる。
- *ごぼう** 太さが均一でまっすぐなもの◎豊富な食物繊維が**動脈硬化や便秘予防**に！
- *にら** 葉の幅が広く肉厚で濃い緑色のもの◎β-カロテンは**風邪予防・肌荒れ解消**に！
- *にんにく** 大きさに対して重みがあるもの◎特有の香りのもとには、強い抗酸化作用、抗菌作用をもち、**免疫力増強・動脈硬化予防**に役立つ。

☆ひみこのはがい~ぜ!



🍷 食事のお悩み 『どうしてよく噛んで食べないといけないの?』

『ひみこのはがい~ぜ!』を覚えて、よく噛む大切さを再確認してみましょう!

- ひ 肥満予防**…満腹感を伝える血糖値上昇までは食事を始めてから20分ほどかかります。満腹信号が出される前に早食いをしてしまうと、必要以上のエネルギーを摂取してしまいます。またよく噛むことで食欲抑制・脂肪の分解や燃焼を促す、ヒスタミンの分泌を促し、満腹中枢を刺激する効果もあります。

み 味覚の発達…よく噛んで食べると、食べ物本来の味を楽しむことができます。

こ 言葉の発音ははっきり…口周りの筋肉をよく使えば、筋肉や顎、骨の成長を促し正しい発音に。

の 脳の発達…顎の開閉により脳に酸素と栄養を送り、脳細胞の働きを活発にします。

は 歯の病気予防…よく噛むことで唾液の分泌を促し、口の中がきれいになって病気の予防に。

が がん予防…唾液内の酵素には発ガン物質の発ガン作用を消す働きがあるといわれています。

い 胃腸快調…よく噛むと消化酵素がたくさん出て、消化を助ける働きをします。

ぜ 全力投球…力を入れて噛みしめる時・バランス感覚・瞬発力の向上にもよく噛めることは必要です。



4月人気NO.1 メニュー

ミモザサラダ

☆材料☆ (子ども1人+大人2人分)

- ほうれん草 130g (2分の1袋)
- 人参 20g (小3分の1本)
- マヨネーズ 30g (大さじ2杯)
- 卵 1個
- 塩 少々



葉物野菜が苦手な子も
たんぱく質Qを加えることで
食べやすくなります!

☆作り方☆

- ①ほうれん草をよく洗い食べやすい大きさに切る。
- ②①を茹で、水にさらし水気を絞る。
- ③人参は千切りにして茹でる。
- ④卵を溶き、油を引いたフライパンで炒り卵を焼く。
- ⑤②③④をボウルで合わせ、マヨネーズで和える。
- ⑥塩で味をととのえて完成。

野菜には、
土がついていること、
知っているかな?

♡お子様お手伝いポイント♡

- ほうれん草、人参を洗ってみよう!
- 人参の皮むきをお母さんと一緒にやってみよう!
- 卵をかき混ぜて、溶いてみよう!
- 仕上げにマヨネーズと塩を加えてまぜまぜ! 『おいしくな~れ』の魔法をかけてみよう♪