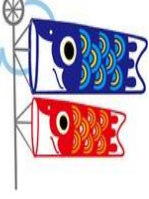


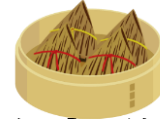
5月



新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
新しい生活に慣れてきた頃かと思いますが、疲れも出やすい時期です。
平日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。



5月5日は端午の節句



昔は、たくましく大きく育つようにと願った男の子の節句でした。現在は「子どもの日」として、男女の区別なく成長を祝い、かしわ餅やちまきなどを食べてお祝いします。行事や行事食には、それぞれいわれや意味があり先人たちの願いや思いが込められています。ご家庭でもかしわ餅やちまきを食べたり、こいのぼりを立てたり、菖蒲湯に入って行事を楽しんでみてはいかがでしょうか。



今が旬！春野菜

新緑が芽吹くこの季節には、この時期にしか食べられない野菜がたくさん出回ります。春に成長する野菜は害虫から身を守るため、植物性アルカロイドという成分がだされます。この植物性アルカロイドには、冬の間体内に溜まった老廃物を排出してくれる効果があるそうです。ご家庭でも旬の食材をたくさん味わって下さいね♪

たけのこ

食物繊維やカリウムが豊富。
アミノ酸も多いので疲労回復におすすめ。若竹煮や炊きこみご飯などに。



春キャベツ

ビタミンが豊富で胃腸の調子を整えてくれます。
冬キャベツに比べて水分が多いので、早めに使い切りましょう。



スナップえんどう

ビタミンC、K、βカロテン、カリウムが豊富。
硬い筋を取り除き、塩茹でしてサラダや炒め物、天ぷらなどに。

おすすめレシピ

若竹ごはん

<材料>(3~4人分)

- ・米 2合
- ・たけのこ水煮 150g
- ① だし汁 400cc
- みりん 大さじ1
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- ・カットわかめ 3g

<作り方>

- ①米を洗い30分間水につけた後、ざるにあげておく。
- ②カットわかめは水に戻して刻んでおく。
- ③炊飯器に食べやすい大きさのうす切りにしたたけのこ水煮と①の調味料をいれて炊く。
- ④炊きあがったところに②のわかめを加え混ぜる。

4月28日のメニューでした。
春の香りたっぷりの炊き込みごはんです♪

