

新緑が美しく、風薫るさわやかな季節となりました。新年度から1ヵ月が経ちました。子どもたちは、大分新生活に慣れてきたようです。

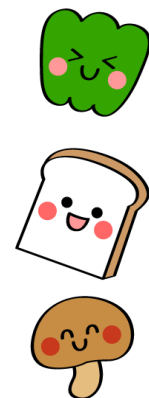
明日からは、大型連休に入ります。大型連休中は生活リズムが崩れやすいので、出来るだけ早寝早起き、栄養バランスの取れた食事を心がけるようにしましょう！

食べ物の旬



旬とは、自然の中で育てた野菜や果物・魚がとれ、栄養豊富で美味しく食べられる時期のことです。

旬の食べ物は、その時期に起こりやすい体調不良をカバーする効能が期待できる成分が多く含まれています。昨今は、食材はハウス栽培や化学肥料・農薬の利用、輸入等により通年出回り、旬がわかりにくくなってきましたが、「この時期の旬は何があるかな？」と、お店で探したり、料理に上手に取り入れながら、自然の恵みをしっかり受け、四季の変化を楽しめるといいですね。



新茶の季節です

暦の上では立春から数えて八十八日目にあたる5月2日頃から夏になり、農作業を始める目安としていました。

末広りの八が二つあることから、縁起が良いとされ、八十八夜に摘まれた茶葉は、無病息災、不老長寿の縁起物とされてきました。

緑茶には、体に良い成分が沢山あり、ビタミンCも多く、抗酸化作用のあるカテキンも含まれます。

しかしながら玉露、煎茶、ほうじ茶、玄米茶にはカフェインが含まれていて眠りを妨げたり利尿作用もあることから、カフェイン少量のものやノンカフェインのもの、一杯程度にするなどの配慮が必要です。

子どもたちと一緒に急須でお茶を淹れたり、香りを楽しんだり、おもてなしの心を育むのも良いですね。



春の旬の食材

野菜&果物
春キャベツ、アスパラガス、さやえんどう、たけのこ、新じゃがいも、いちご

魚
カツオ、アジ、サワラ、ヒラメ

4月の新メニュー

「鶏のチリソース風」

