

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温があがることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

☆新生活の疲れを癒やす旬の食材～旬食材を食べる3つのメリット～

お店に行けば季節に関係なく様々な食材が手に入る現代。お店に並ぶ食材のバリエーションは1年を通して、ほとんど変わりませんが、それぞれの食材には旬があります。

旬食材を食べる3つの メリット



- ①1年で最もおいしい
- ②たくさん収穫できるため、価格が安い
- ③栄養価が高く、その時期に必要な栄養を自然から取り入れ、体調を整えることにつながる



<春(3~5月)の旬食材>

たけのこ

春を代表する旬の食材のひとつです。冬に溜まった老廃物を出し、代謝を上げる効果が期待できます。腸内環境を整える食物繊維が豊富です。

春キャベツ

葉が柔らかく、甘みがあるのが特徴です。ストレスや自律神経の乱れを和らげます。ビタミンUが胃腸の疲れをケアします。

アスパラガス

この時期のアスパラガスは甘くてやわらかいです。疲労回復やスタミナ増強に効果があるアスパラギン酸が多く含まれています。

新玉ねぎ

水分が多く、みずみずしいのが特徴です。辛みが少なく、甘みがあるため食べやすいです。血液をサラサラにし、疲労物質を流す効果があります。



いちご

ビタミンCが豊富でストレスケアをしてくれます。



甘夏

名前に「夏」がつくので、夏の果物のイメージがありますが、実際の旬は3~5月です。甘酸っぱさと苦味を合わせ持つ爽やかな味で、疲労回復効果のあるクエン酸などが多く含まれています。

かつお

かつおには、春と秋、2回の旬がありますが、春に旬を迎えるかつおは「初がかつお」と呼ばれ、脂が少なく、さっぱりとした味わいです。ビタミンB群が疲労回復に効果的です。

春の疲れには「よく噛む」ことが重要です。

新生活でバタバタしていると、つい早食いになりがちです。実は「よく噛む」ことは、消化を助けるだけでなく、リラックスを促す「副交感神経」を優位にする効果があります。旬の食材をゆっくり味わう時間を1日のなかですらでもつくれるといいですね。

※春が旬の食材は他にも沢山あります。給食でも旬の食材を使用する献立を考えているので、いつ、どんな料理になって登場するのか、献立表をみて確認してみてくださいね。



新茶の季節になりました



「夏も近づく八十八夜〜♪」という歌があるように、立春から数えて88日目（今年は5月2日）を八十八夜と呼び、茶摘みが最盛期の時期になります。この時期に収穫された茶葉で、その年最初の新芽から作られるお茶が新茶になります。お茶といえば静岡が有名ですが、実は埼玉県もお茶所です。埼玉県の狭山茶という名前は聞いたことがあるのではないのでしょうか。「色は静岡、香りは宇治、味は狭山でとどめさす。」と歌われる日本三大銘茶のひとつで、寒冷な気候で育つため、葉肉が厚く、コクのある濃厚な味わいが特徴です。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言葉が伝わるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか。

