

5月の行事食

5月5日 (土)

端午の節句

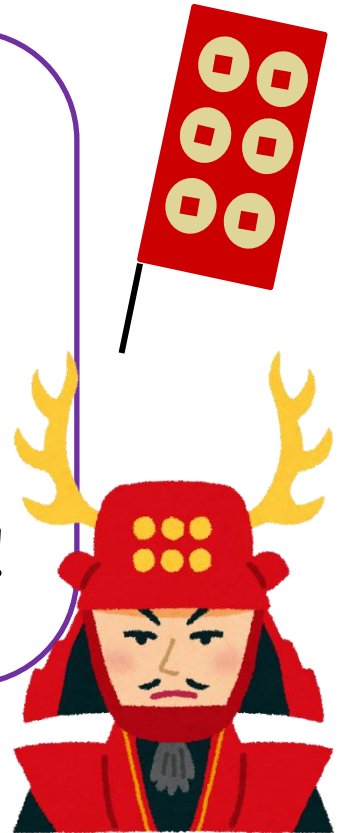


端午の節句献立は・・・

- ★五目おこわ
- ★すまし汁
- ★鯛の塩焼き
- ★竹の子と青菜のごま和え
- ★はちみつレモンゼリー

であるぞ！

楽しみにしているといい♪



端午の節句

端午の節句は、菖蒲やヨモギの強い香りで厄を払い、季節の変わり目を乗り切ろう！という古くからの行事です。別名「菖蒲の節句」とも呼ばれています。

しょうぶ 「菖蒲」 → 「ショウブ」 → 「尚武」 → 「男の子の健やかな成長を願う日」

江戸時代辺りからは、端午の節句で使う「菖蒲」と、武士を尊ぶ「尚武」をかけて、男の子の節句となったそうですよ！うまいことかけましたね(笑)

5月5日は、菖蒲湯に入る・柏餅を食べる・こいのぼりや鎧・兜などを飾る習慣がありますね♪ (*^w^*)

5月13日 母の日



5月の第2日曜日は「母の日」です。お母さんへ日頃の感謝を伝える日で、アメリカから伝わった行事と言われています。厨房からは、母の日にちなんだ和菓子をおやつに提供いたします(*°▽°*)





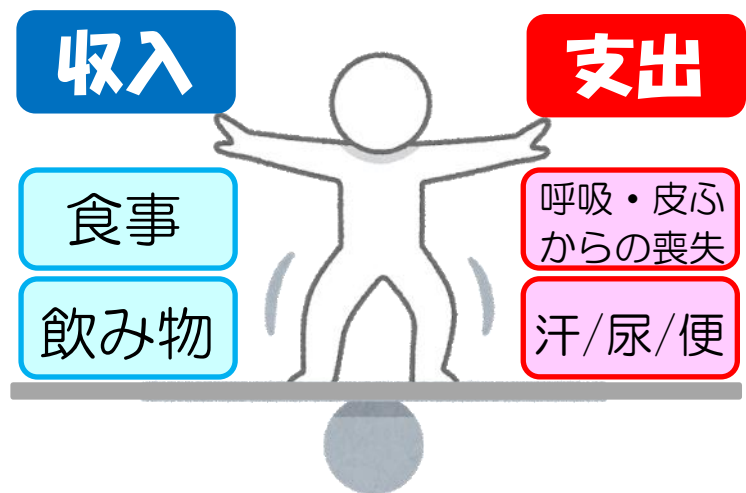
～ 脱水症に気を付けよう ～



まだまだ夏は先ですが、すでに**気温が25度以上**になる「**夏日**」が観測されています！！脱水症が原因で、ドロドロ血液になり詰まってしまう…なんてことも十分あり得ます。
脱水症になる危険性は1年中ありますが、汗をかくことが増えるこれからの季節、特に気を付けたいですね！

●脱水症とは…？

脱水症状は、**体液に含まれる「水分」**または**「ミネラル(塩分)」**または**「その両方」**が減少し、体に異常をきたしている状態です。



私たちは通常、1日に1,500～2,500mlの水分を失い、無意識のうちにほぼ同量の水分をとって水分の収支を保っています。

この水分の収支バランスが崩れ、水分不足が進行すると、体に異常をきたし、最悪の場合、命に関わる状態を引き起こします。

脱水の原因	例
水分摂取量の減少	飲水量の低下・食事量の低下
体内の水分量の低下	発汗・下痢・嘔吐・筋肉量の低下（筋肉に水分が含まれる）
病気や薬の影響	利尿薬・頻尿などの排尿障害・糖尿病など

●脱水症状の簡単チェック！

	Check!
① 食事量が減っている	<input type="checkbox"/>
② 微熱(37℃程度)が続いている	<input type="checkbox"/>
③ 手足が冷たい	<input type="checkbox"/>
④ 下痢や嘔吐がみられる	<input type="checkbox"/>
⑤ 便秘気味である	<input type="checkbox"/>
⑥ いつもよりおしっこの回数や量が少ない・尿の色が濃い	<input type="checkbox"/>
⑦ 乾燥している（皮膚 / 口の中 / 舌 / 脇の下）	<input type="checkbox"/>
⑧ 舌が乾燥し、亀裂があったり、白くおおわれていたりする	<input type="checkbox"/>
⑨ 爪を押してから色がすぐに戻らない（2秒以上かかる）	<input type="checkbox"/>
⑩ いつもよりもボーっとする、眠気が強い（傾眠傾向）	<input type="checkbox"/>



1つでも当てはまるものがあれば、脱水症の可能性ががあります

●水分補給には「水分」と「塩分」を！

私たちの体液はお味噌汁と同じくらいの塩分濃度なのです！例えば、汗は「しょっぱい」ですよ！脱水症の予防・改善には「水分」と「塩分」の両方の補給が必要です！！

おすすめは経口補水液(オーエスワン等)やミネラル入り麦茶です。アルコールやカフェインの多い飲み物(コーヒーやお茶)は排尿を促す為、水分補給にはなりません×

★**3食の食事をとる！**⇒水分・塩分の補給になる（水分の収入の約半分は食事由来です）

★**こまめな水分補給！**⇒健康な成人の場合、少なくとも1日**約1ℓ**は飲むように心がけましょう。特に活動（運動や入浴等）の前後の水分・塩分補給が大切！また寝ている間にも約コップ1杯分の水分が失われます。



春になると旬を迎えるアスパラガス。その独特の苦みやえぐみは、さわやかなグリーンの彩りとともに、目にも舌にも美味しく、食卓に欠かせない食材ですよね♪

アスパラガスは多年性の植物で、発芽直後の若い芽の部分を利用しています。冷涼な気候を好み、日本での産地は北海道が有名です。しかし！ここ長野県も生産量**第2位**を誇る名産地とされています★

アスパラガスにはグリーンアスパラガスのほか、缶詰めなどでおなじみのホワイトアスパラガスがありますが、これは全く同じ品種です。ホワイトアスパラガスは発芽後すぐに盛り土をして、日光に当てずに地中で育てます。栄養価はグリーンアスパラガスにかないませんが、クリーミーな舌触りと独特の香りが楽しめますよ！



★ 主な効能 ★

< アスパラギン酸 > アミノ酸の一種！うまみ成分でもある！

- 疲労回復⇒新陳代謝の活性化
- 毒性のあるアンモニアを体外へ排出する（利尿作用）⇒むくみ解消効果
- 体内の水分バランスを整え、肌の健康を保つ

< ルチン > ポリフェノールの一種！

- 血管を丈夫にする
- ビタミンCの吸収効率UP！
- 血圧を下げる効果

これらの成分は穂先の部分に多く含まれていますよ！

他にも、貧血に良いとされるビタミンの一種の**葉酸**も含み、また**鉄分**も程よく含んでいます。アスパラガスは、まさに、**貧血**にもってこいの野菜なのです(*^_^*)

★ アスパラガスの選び方 ★

変色しておらずみずみずしいもの

全体に緑色が濃く太さが均一なものがオススメだよ！

ピンとしていて穂がしっかりしまっているもの

★ アスパラガスの調理方法 ★

- **長時間調理は向いていない！！！！**
アスパラガスは長く加熱してしまうと栄養分が流れ出てしまい、せっかくの効果が薄くなってしまいます！また、ビタミンが溶け出した茹で汁を捨てるのはもったいないですよ。ですので、アスパラガスはスープにするか、さっと炒めて食べるのがオススメです☆
- **茹で方にもポイントが！！！！**
アスパラガスを切ってから茹でると栄養素の損失が大きくなってしまいますため、切る前に硬い部分の根元から茹でるのが理想なんだとか♪
そうすることで、栄養素の損失が少なく済みますよ(*^_^*)

4月のインターコート藤

4月はぽかぽかと暖かい日が続き、例年より早く桜が開花し、お花見の時期を逃してしまった方も多いのでは・・・！？

栄養課では、春を感じられる《お花見献立》を提供しました！
皆さん、お食事から春は感じられましたでしょうか？？

4月16日

お花見献立

- にぎり寿司
- すまし汁
- 菜花の木の芽和え
- さくら流し



皆さんが大好きな『**にぎり寿司**』そして春を代表とする野菜『**菜花**の和え物』
『**さくら流し**』というめずらしい甘味も・・・色合いも春らしく工夫しました♪

「美味しかったよ！」「春を感じられた！」「粋なサプライズだね！嬉しいよ」と沢山の温かいお言葉を頂きました♡ありがとうございました(#^.^#)

まだまだイベント食は続きます！！毎月楽しんで頂けるよう試行錯誤し、工夫しています！お楽しみに～☆☆☆

春を代表するお花

❁チューリップ
[開花時期]3～5月
[花言葉]博愛

独特の花姿と、
豊富な花色が魅力的！



❁カーネーション
[開花時期]3～5月
[花言葉]真実の愛、永遠の幸福、尊敬

フリルのきいた可愛らしいお花！
今や母の日の定番のお花です♪



❁オオイヌノフグリ
[開花時期]2～5月
[花言葉]忠実、信頼、清らか

とても小さくて可愛らしいお花。
群生している姿が華やかですね！



❁芝桜

[開花時期]3～5月
[花言葉]合意、一致、臆病な心

びっしりと敷き詰められた光景は
まるでカラフルな絨毯のようで
綺麗ですよ！



春は沢山ののお花が楽しめて、心もポカポカする・・・素敵な季節ですね(*^_^*)