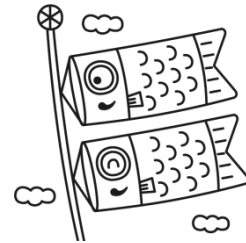


給食便り

いただきます～す！



新年度がスタートして早くも1ヶ月が経ちました。暖かな気候が続き、すっかり初夏の陽気ですね。体を動かすと、汗ばむようになってきているので、水分補給をしっかりと摂ることが大切です。また、栄養のある食事を摂って、疲れと暑さに負けないように頑張りましょう！

5月の行事食



こいのぼりランチ

いなり寿司
ささみサラダ
みそ汁

コーンを目、きゅうりと人参をうろこに見立てて、いなり寿司をこいのぼりのように作りました！



～5月が旬の食べ物～

新玉ねぎ



通常秋にまいた種が収穫時期を迎えるのが5、6月。その玉ねぎを3、4月に早取りしたものが新玉ねぎになります。玉ねぎは品種が多く、保存性が良いので1年中ありますが、新玉ねぎは3～5月が旬で甘みが強く辛味が少ないのが特徴です。玉ねぎには香りや辛味のもとになる成分（硫化アリル）が含まれており、この成分は**ビタミンB₁の吸収と活性化を促す作用**があります。豚肉やレバーなどにビタミンB₁は多く含まれ、**皮膚や粘膜の健康維持を助ける働き**があります。そのため、疲れにくい体を作るのに玉ねぎとビタミンB₁を含む食品と一緒に摂ることが効果的です！また硫化アリルは熱に弱い性質があるためその際に、生で摂るのがオススメです。

～新玉ねぎを使ったレシピ～

◎ラビゴットソース

材料（4人分）

- トマト 1個
- 玉ねぎ 1/6個
- きゅうり 1/2本
- A
- 酢 大さじ4
- 砂糖 小さじ3
- 塩 ふたつまみ

作り方

- ①トマト、きゅうりは5mm角程度、玉ねぎは粗いみじん切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせておく。
- ③①と②を合わせれば完成

▼白身魚のムニエルやから揚げ、豚肉のソテーなどにかけて、爽やかであっさり食べられるので、食欲増進にもつながります！

トマトは湯剥きをすると、口当たりがなめらかになります

