



13'5がっ 給食信おつ



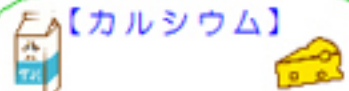
心のスランプに負けない食生活



なんだかやる気が出ない、
ゴールデンウィーク明け頃になると、
心のスランプに陥る人が多くなる傾向に、
一般的には「五月病」と呼ばれています。
これは新しい環境に対応できないことへの
無気力やストレスがからくるといわれています。
このような気分の時は、バランスの良い
食生活が大切、精神の安定や鎮静によい
食材を上手に取り入れて乗り切りましょう。

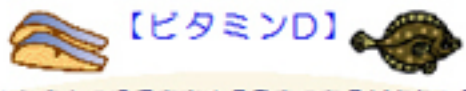
ストレス発散と
心のスランプに負けない
食生活！

【カルシウム】



イライラはカルシウム不足に
原因があるといわれています。
牛乳やチーズには他の食材と
比較すると高いカルシウム吸収率
を持っています。

【ビタミンD】



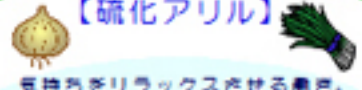
カルシウムの吸収を高める働きのあるビタミンD。
サケ、カレイはビタミンDの含有量が多く突出しています。
さらに血行を促進する働きのあるビタミンE を多く含むため、
肩こり、頭痛、冷え性に有効です。
またDHAの働きによって脳細胞の活性化もされるため、
疲労気味の身体にうれしい食材です。

【マグネシウム】



カルシウムの働きを活性化
させるマグネシウム。
海藻類はマグネシウムとカル
シウムをバランス良く含ん
でいます。
納豆のナットウキナーゼという
酵素は、ストレスによる血管の
収縮に働きかけます。
また大豆成分のイソフラボンも、
ストレスによって崩れたホルモン
バランスを調節します。

【硫化アリル】



気持ちをリラックスさせる働き。
たまねぎの香りの元で、神経の働きを
正常に戻すビタミンB1の吸収を高めます。
ニラは、不安定な精神を静めてくれます。

急増する食物アレルギー症状の子どもたち①

アレルギーという言葉が一般に浸透して久しくなりました。
厚生労働省の調査では、0~14歳の子どもの約40%、東京や大阪のような都市部の4歳以下の
子どもにいたっては2人に1人が何らかのアレルギーをもっているとしています。気管支ぜんそく
やアレルギー性皮膚炎、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎などさまざまな症状が現れる
アレルギー疾患。その原因とされる物質(アレルゲン)もハウスダストやダニ、植物の花粉、動物
の毛など多岐にわたりますが、昨今の子どもたちには食物アレルギーが急増しているという憂
告もあります。

当社は創業13年になりますが、創業間もなくから、アレルギー対応食のご依頼があり、対応
をするようになりました。年々その数は増え続けております。
当社の取り組みなどをここでご紹介しながら、食物アレルギーについての記事を掲載してい
きたいと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。

アレルギー対応食について
卵・乳は対応可能です。
その点については、お客様とシートの貸し出しをしております。

郷土料理紹介 兵庫県 かつめし

かつめしは、
皿に盛ったご飯の上にビフカツ(または豚カツ)
をのせ、たれ(主にドミグラス
ソースをベースとしたもの)をかけ、
ゆでたキャベツを添えた料理。
兵庫県加古川市の郷土料理・ご当地グルメ。



【かつめしの誕生】
昭和20~30年ころ、加古川駅前にあった「いろは食堂」という食堂で、
ビーフカツレツをだす際にお皿が足りなくなり、ひとつのお皿に、ご飯、
ビーフカツレツを乗せ、たれをかけたことから、かつめしが発見されました。



家庭でも簡単に作ってみよう <たれ>
・ウスターソース
・トマトケチャップ、
・コンソメスープの素を適宜混ぜ、
水と酒(日本酒かワイン)を加えて煮詰め、
少量の片栗粉でとろみをつけて出来上がり。

旬の食材 わかめ 5月5日は「わかめの日です」



「海の野菜」
低カロリーでビタミンやミネラル、食物繊維が豊富!

風邪の予防、骨の形成に、
心臓の働きを助ける、
代謝をサポート、精神を安定、
髪や爪、皮膚を健康に保つ

- 5/7わかめサラダ
- 5/16若竹煮
- 5/20ツナサラダ
- 5/28鮭わかめごはん



葉体
普段、わかめとして
食されている部分です。
中芯(くき)
中心を通る、茎の部分。
茎わかめとして食されています。
メカブ
わかめの腐り葉とばね、
食物繊維、ミネラルの宝庫。



ようちえん給食

<http://www.youchien-kyushoku.jp>
仙台市若林区鶴代町1-15

TEL 022-782-0821 栄養士 薮沼 彩
FAX 022-782-0822 お客様係 伊藤 純子

ご意見・ご感想をお待ちしております

