

# ぱくぱく だより

2025年  
5月号



晴れ渡った空に、新緑の木々。外遊びやお散歩が楽しい季節になりました。  
5月1日は八十八夜です。春から夏への節目の日とされ、茶摘みの時期でもあります。  
この日に摘んだお茶を一番茶といい、一番茶を飲むと長生きが出来るといわれています。日本で生産されるのはほとんどが緑茶です。緑茶には、抗菌作用のあるカテキンが含まれ、下痢の症状を改善したり、インフルエンザや風邪の予防にも良いとされています。カフェインも含まれるため、子どもが飲む際には1日につきコップ1杯程度にしましょう。緑茶は昔から生活に根付いた日本の文化のひとつです。緑茶、一番茶を楽しみ、伝統文化を大切に受け継いでいきたいですね。

## 今月の 二十四節気

☆二十四節気とは☆  
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

### 立夏 (りっか) 5月5日頃

新緑の季節で、次第に夏めいてくる頃です。青々とした緑、爽やかな風、晴れ渡った空で過ごしやすい時季です。

### 小満 (しょうまん) 5月21日頃

ようやく暑さが加わり、麦の穂が育ち山野の草木が実をつけ始めます。紅花は盛んに咲き乱れる時季です。



《毎月19日は食育の日です》  
**鉄分を摂ろう！**



鉄分は体中の酸素を運ぶ役割があり、免疫力や運動機能をサポートします。脳にも大切な栄養素であり、不足するとぼーっとしたり、イライラしたりすることがあります。

鉄分には肉や魚など動物性の食べ物に多く含まれる「ヘム鉄」と、野菜や豆類、海藻類など植物性の食べ物に多く含まれる「非ヘム鉄」があります。

#### 【ヘム鉄が含まれる食品】

レバー、赤身肉、いわし、かつお、まぐろ など

#### 【非ヘム鉄が含まれる食品】

小松菜、ほうれん草、納豆、大豆、ひじき など

非ヘム鉄は、ヘム鉄より吸収されづらいですが、ビタミンCやクエン酸、たんぱく質と一緒に摂ると吸収率を高めることができます。また、運動などによる発汗で鉄分が体外へ流れ出てしまいます。補うためにも、食べ合わせを工夫して日々の食事でこまめに摂るようにしましょう。

## 納豆和え

#### 《約4人分》

- |         |      |
|---------|------|
| ・白菜     | 1/8玉 |
| ・人参     | 1/3本 |
| ・ほうれん草  | 40g  |
| ・ひきわり納豆 | 1パック |
| ・醤油     | 小さじ1 |



#### 《作り方》

- ①白菜、ほうれん草はざく切り、人参は短冊切りにします。
- ②鍋にお湯を沸かし、人参、白菜、ほうれん草の順に茹でます。
- ③野菜に火が通ったら冷却し、水気を絞ります。
- ④③に納豆と醤油を加えて混ぜ、味を調えます。

◎二次元コードを読み取ると  
参考動画を見ることができます。

