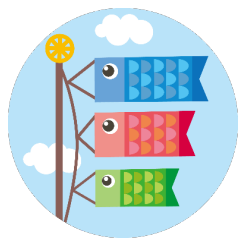


# ぱくぱく だより

2024年  
5月号



《毎月19日は食育の日です》

## 食物繊維を摂ろう！



食物繊維は消化酵素によって消化されず、腸の健康に必要な栄養素として“第6の栄養素”といわれています。食物繊維は水に溶ける「水溶性食物繊維」と溶けない「不溶性食物繊維」の2種類があります。

【水溶性食物繊維】わかめ、昆布、果物など

血糖値の上昇を穏やかにしたり、コレステロールを吸着して体外に排出してくれます。

【不溶性食物繊維】野菜類、穀類、豆類、きのこなど

水分を吸収して膨らみ、腸を刺激して動きを活発にします。

野菜は茹でるとカサが減るので、具沢山の味噌汁やスープなどを取り入れると食物繊維が効果的に摂取できます。野菜料理は意識しないと不足しやすいため、1食に1皿は食べることを目指してみましょ。

## スパニッシュオムレツ

《約4人分》

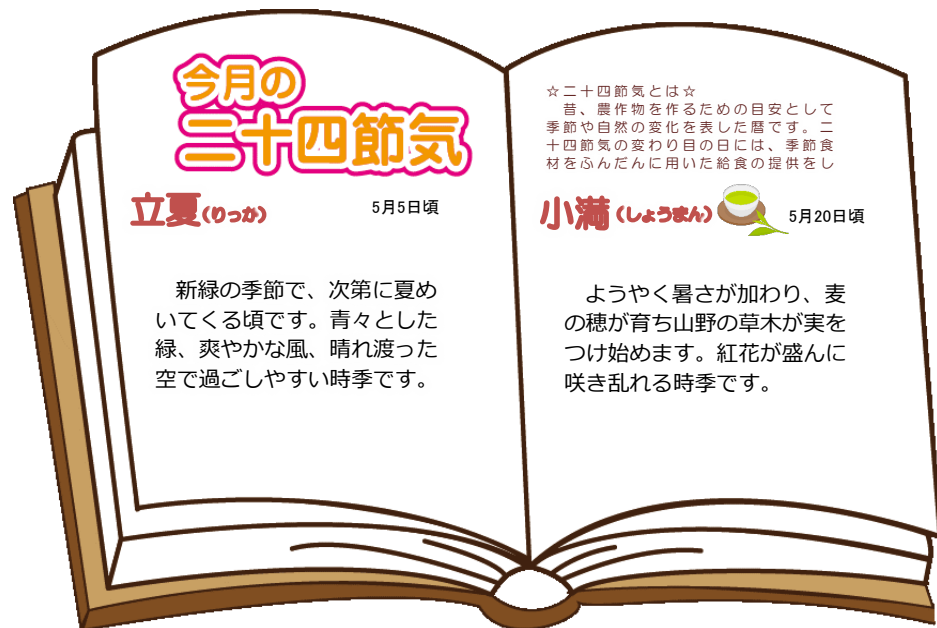
・鶏卵	4個
・塩	少々
・コンソメ	小さじ1
・油	小さじ1
・じゃが芋	中1個
・玉ねぎ	1/4個
・ブロッコリー	35g
・トマト	小1/2個
・ケチャップ	大さじ1



《作り方》

- ①野菜は食べやすい大きさに切ります。
- ②フライパンに油を引き、玉ねぎ、じゃが芋を炒めて粗熱を取ります。
- ③ブロッコリーは茹で、粗熱を取ります。
- ④ボウルに卵を割りほぐし、塩とコンソメを入れて混ぜます。
- ⑤④に②、③とトマトを入れ混ぜ合わせます。
- ⑥熱したフライパンに油を引き⑤を流し入れ、弱火で7～8分程焼きます。
- ⑦裏返して3～4分焼きます。
- ⑧切り分けたらケチャップをかけて完成です。

◎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。



### 今月の 二十四節気

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。

☆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曆です。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

小満(しょうまん)

5月20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。紅花が盛んに咲き乱れる時季です。