

2024年5月



クルリン

新年度を迎えて1ヶ月が経ちました。
少しずつ毎日の生活に慣れてきた頃でしょうか？
気温の変化などで身体をこわさないように、毎日しっかりごはんを食べましょう！



春の食べ物について

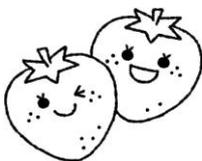
アスパラには、疲労回復効果があります。
美味しいアスパラの特徴です。
①切り口がみずみずしいもの
②穂先がきゅっと締まっているもの
③全体が鮮やかな緑色でハリがあるもの



たけのこに含まれている多くの食物繊維は、「不溶性食物繊維」です。
便量を増やし、腸を刺激して便通を良くする効果があります。



いちごは、ビタミンCが豊富で、風邪予防になります。
水溶性のビタミンは熱に弱い性質があるので、生で食べるとより効果的に摂取できます。



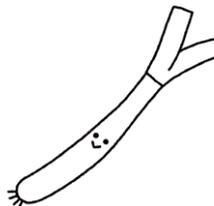
りょうりあてゲーム (こたえはひだりした)



とうふ



わかめ



ねぎ



みそ



うえの4つのしょくざいからできるりょうりはなにかな？

花粉症に効果的な食べ物

野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。
また、しそや甜(てん)茶(ちゃ)、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。
効果には個人差がありますが、食事にこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。

5月5日はこどもの日

北海道では、こどもの日に「べこ餅」をよく食べられています。
べこ餅は、白玉粉(上新粉)、片栗粉、砂糖、黒砂糖から作られます。
青森県にも、同じ材料で、形や模様が異なる「べこ餅」という郷土菓子があります。



ゲームのこたえ (れい) : みそしるなど

