

	月	火	水	木	金
	5月2日 <small>きりほしだいこん</small> 切干大根	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日 チリコンカン
もりつけ図					
ひとくちメモ	<p>切干大根はその名前の通り、大根を切って干したものです。大根を干すと、甘みやうまみが多くなり、水分が少なくなった分、食物繊維などの栄養素をしっかり摂取することができます。煮物で食べることが多いですが、今日のようにあえ物やサラダでもおいしく食べることができます。シャキシャキの食感を楽しみましょう。</p>	<p><b>連休中も早寝・早起き・朝ごはん！</b></p> <p>朝ごはんは、脳や体が目覚めるためのスイッチです。しっかり朝ごはんを食べることにより、脳や体が目覚め体温が上昇し、活力がわいてきます。</p> <p>「おにぎりだけ」「パンと飲み物だけ」など1～2品でなく、「<b>主食+主菜+副菜+汁物</b>」をそろえることで栄養バランスがよくなります。「ちょい足し朝ごはん」でバランスを整えましょう！</p>		<p>チリコンカンは、肉と玉ねぎを炒め、トマトなどの野菜、豆、チリパウダーなどを加えて煮込んだ料理です。メキシコ由来のアメリカの郷土料理です。本場アメリカでは金時豆や赤インゲン豆、うずら豆などを使って作ります。今日は、レッドキドニーと言う、いんげん豆を使って、本場の味に近づけました。</p>	
	5月9日 のり	5月10日 <small>まっちゃ</small> 抹茶	5月11日 キャベツ	5月12日 もうか	5月13日 <small>とうにゅう</small> 豆乳
もりつけ図					
ひとくちメモ	<p>のりは、わかめやひじきなどと同じ海藻の仲間です。名前の由来は「ぬるぬるする」という意味の「ぬら」から来ています。日本では昔からのりを食べてきましたが、アメリカやヨーロッパの人々にはなじみがありませんでした。しかし、近年ではお寿司などの和食が海外で人気となり、世界各地で食べられるようになりました。</p>	<p>初夏の5月は、新茶を摘む茶摘みの季節です。お茶の生産地は、静岡県や京都府が有名ですが、茨城県でも大子町の奥久慈茶や坂東市の猿島茶、城里町の古内茶などが有名です。今日は、新茶の季節にちなみ、お茶を粉にした抹茶を入れた蒸しパンにしました。また、抹茶によく合う小豆を加えています。</p>	<p>キャベツは、葉がやわらかく、くせがないので、様々な料理に組み合わせることができる野菜です。千切りにして「とんかつ」などのつけあわせのように生で食べたり、野菜炒めの材料にしたり、スープや汁の実にしてもおいしいですね。特に春キャベツはやわらかいので、生食などサラダに向いています。</p>	<p>もうかは、全長が最大で約3 m、体重170 kgにもなるサメの一種で、表面が滑らかなことを意味する「ねず」から、ネズミザメとも呼ばれています。赤身に近い色合いで透明感があり、クセもなく淡泊な味わいです。鶏肉の食感に似ています。東北地方で良く食べられています。</p>	<p>豆乳は名前の通り、大豆からできています。大豆は、「畑の肉」とも呼ばれ、肉と同じように良質なタンパク質を含んでいます。タンパク質は筋肉や血液などをつくるほか、病気やケガに対する免疫力を高める働きもあり、みなさんにとって大切な栄養素のひとつです。今日は豆乳を使ったチャウダーです。</p>