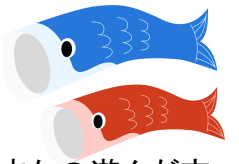




ジョイフルランチ新聞 ③1



5月に入り、GW・子供の日・母の日とイベント続きの日々でしたが、皆さんはいかがお過ごしですか？遊んだ方ものんびりした方も、5月病なんかには負けないように頑張りましょう！

気分転換には 身体も嬉しい スパイス料理を！

5月に入り、大型連休を過ごした方も多いのではないのでしょうか？
連休明け、日常の生活に戻っても 気持ちまで切り換えるのはなかなか大変ですね...

そんなときは、日々の食事に**スパイス**を加えて気分を変えてみてはいかがでしょうか？
スパイスと聞くと、**カレー粉**や**ナツメグ**などを思い浮かべる方も多いと思います。
もちろん、それらもスパイスの一種です。
「カレーライスを食べるけど、他のスパイスを食べる習慣はないなあ…」
とされている方！実は、もっと身近にスパイスは存在しているのです！

それは…**生姜**・**にんにく**・**タマネギ** です。これらもスパイスの一種なのです。
スパイスは料理の香りづけ以外にもそれぞれ身体にとって良い働きがあります。

生姜：身体を温める・免疫力を高める
にんにく：疲労回復・体力増強・滋養強壮
タマネギ：消化促進作用・便秘を整える・コレステロールの吸収を抑える

気分をリフレッシュすると共に、身体にもいい効果があるなんて、とても得した気分になりますよね！
今月の献立でも、7・8・13・21・27・28日などにも、これらを含むスパイスを使用した料理が出ますので、スパイスの効果を感じながら、是非ご賞味してみてください♪

5月22日はたまご料理の日

「たまご(5)」「ニ(2)ワトリ、ニ(2)ワトリ」の語呂合わせから、5月22日を全日本うまいもん推進協議会がたまごの日に制定しました。たまご料理の食文化の振興などが目的とされています。たまごといえば、言わずと知れた完全栄養食品ですよね。必須アミノ酸と言われる、食事から摂取しなければならないアミノ酸が全て含まれている卵は、手軽に多くの栄養を摂れる食材です♪何でも食べすぎは禁物ですが、上手に食事に取り入れてみてはいかがでしょうか？

[旬の食材]

5月が旬の野菜：タケノコ・キャベツ・新ごぼう・じゃがいも・ふき・たらの芽
キャベツ・・・ビタミンCや食物繊維が豊富な上に、キャベツ特有の栄養素ビタミンU(別名キャベジン)が多く含まれています。ビタミンUは胃腸薬にも使われるもので胃潰瘍を予防する等の働きがあります。生で食べやすいこの時期のキャベツを、積極的に食べてみて下さい☆今月の13日・18日・20日のお弁当にも登場しますので、是非ご賞味ください♪