

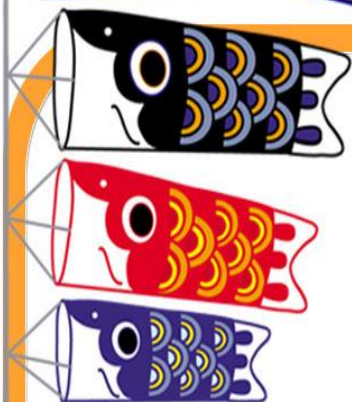
# 5月

## 令和8年 栄養だより

### 5月の献立

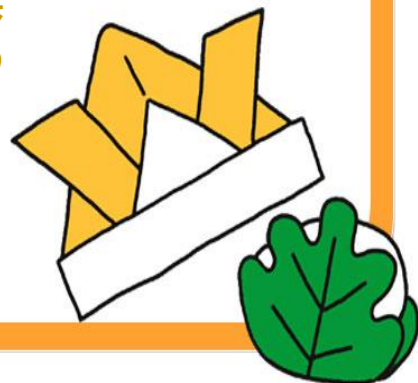
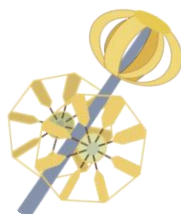
- ☆ 5日(火) こどもの日 (オムライス・エビフライ・コンソメスープ・メロンゼリー)
- ☆ 10日(日) 母の日 (赤飯・刺身盛り・高野の煮物・たらこマヨ和え・茶わん蒸し)
- ☆ 13日(水) ねぎとろ丼                      ☆ 19日(火) 豆ごはん
- ☆ 21日(木) いなり(2貫)・あんかけ卵とじうどん                      ☆ 25日(月) ちらし寿司
- ☆ 26日(火) 二色丼・はすのさんぱい・ちりめん山椒・味噌汁

**はすのさんぱい**とは、「山口県郷土料理」れんこんを三杯酢で和えた酢の物。れんこんの生産量が多い瀬戸内海沿岸地域で地元の食材を生かした酢の物としてひろがり、祝い事や人の集まる席で作られるようになった



#### 〈こいのぼりとは〉

江戸時代の武家が男児の誕生を祝い、健康と立身出世を願って飾ったのぼりが由来です。中国の「登竜門」伝説（滝を登った鯉が竜になる）になぞらえ、強くたくましい子に育つよう願いが込められています。青・赤・黄・白・黒の吹き流しは魔除けの五行説に由来し、矢車は神様を呼び、邪気を払う意味があります。





## <母の日>

日頃の母の苦勞をねぎらい、感謝の気持ちを伝える日。発祥は、アメリカである女性が亡き母に白いカーネーションを贈ったことから始まり、その後アメリカの祝日となり、世界中に広まった。存命の母には赤のカーネーション、亡き母には白いカーネーションを贈る習慣。

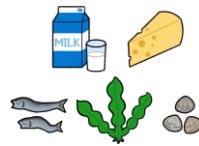
健康的な食事のため、日本の食材の頭文字をとって、毎日の食事に取り入れると良いと奨励されている食材。良質なたんぱく質、ミネラル、イソフラボン、食物繊維、ビタミンを多く含むものです。



<b>ま</b>	<b>ご</b>	<b>わ</b>	<b>や</b>	<b>さ</b>	<b>し</b>	<b>い</b>
まめ (豆類)	ごま (種実類)	わかめ (海藻類)	やさい (野菜類)	さかな (魚介類)	しいたけ (きのこ類)	いも (イモ類)
大豆 高野豆腐 味噌 豆腐 など	ごま ナッツ など	わかめ ひじき 海苔 など	緑黄色野菜 淡色野菜 根菜 など	青魚 白身魚 たこ 貝 など	舞茸 しいたけ えのき など	ジャガイモ サトイモ かぼちゃ など



## ~ミネラルについて~



ミネラルとは、体の調整や健康維持に欠かせない無機質の栄養素で、体内で作ることができないため、食事から摂取する必要がある必須栄養素です。体重の約 4%を占め、五大栄養素(炭水化物・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラル)の1つ

ミネラルは大きく「多量ミネラル」と「微量ミネラル」に分けられます。

- ・多量ミネラル:1日に 100mg以上必要で、骨や歯の形成、体内の水分や酸塩基バランスの調整に関わります。(カルシウム・マグネシウム・ナトリウム・カリウム・リン・イオウ・塩素)
- ・微量ミネラル:1日に 100mg未満で十分な量が必要。酵素やホルモンの働きを助けます。(鉄・亜鉛・銅・マンガン・ヨウ素・セレン・クロム・モリブデン・コバルト)

### ミネラルの働き

- ・骨や歯の強化⇒カルシウムやリン
- ・神経や筋肉の働き⇒カリウム、マグネシウム
- ・血液や酸素の運搬⇒鉄
- ・酵素やホルモンの調整⇒亜鉛、銅、セレン
- ・体内の水分・酸塩基バランスの維持⇒ナトリウム、カリウム

### 不足や過剰摂取の影響

- ・不足すると⇒骨粗鬆症、貧血、筋肉のけいれん、むくみなどの症状が現れる事があります。
- ・過剰摂取⇒ミネラルの摂り過ぎで中毒を起こすことがあります。(高血圧、腎機能低下、神経障害、吐き気、下痢など)

### 摂取のポイント

- ・ミネラルは体内で作れないため、食事からバランスよく摂ることが大切です。
  - ・吸収率は種類や食べ合わせ、体の状態によって変わります。例えば、カルシウムは塩分やアルコール、カフェインと一緒に摂ると吸収が悪くなる場合があります。
- 日常の食事でも様な食品を取り入れる事で、必要なミネラルを効率よく摂取することができます。

