

4月のごはんだけ

西庄内保育所 調理室
R4.3.29

春の食べ物を楽しみましょう

春が旬の食べ物には、たけのこやリンゴ、アスパラガス、春キャベツ、いちごなどがあります。旬の食材はおいしくて、たくさん出るので価格も比較的安くなります。ハウス栽培や輸入などで、1年中手に入りやすくなっていますが、旬のおいしい食べ物をぜひ味わってください。



4日 (月曜日)	カレシのBBQのソースかけ にんじん炒め アスパラガス アスパラガス オリーブ	5日 (火曜日)	鶏肉の香味焼き ひじきの煮物 もやしのみそ汁 いちご	6日 (水曜日)	かに玉焼 カレーライス カレーライス バナナ	7日 (木曜日)	厚揚げと菜の花の煮込み 小松菜のおかめ汁 はんぺんのみそ汁 りんご	8日 (金曜日)	カシューナッツ キャベツの和風サラダ トマト りんご	9日 (土曜日)	お餅餅 小松菜と竹輪の和え物 厚揚げのみそ汁 バナナ
11日 (月曜日)	カシューナッツ りんご	12日 (火曜日)	キャベツ炒め 竹輪の煮物 じゃがいものみそ汁 いちご	13日 (水曜日)	チーズ煮込み 星のあけぼの煮物 切干大根の煮物 バナナ	14日 (木曜日)	バナナケーキ エビ入り卵焼き ちりめん入りの春雨 豆乳のみそ汁 オリーブ	15日 (金曜日)	じゃがいも お餅餅 おからサラダ りんごのみそ汁 いちご	16日 (土曜日)	お餅餅 キャベツとアスパラ クリームソース バナナ
18日 (月曜日)	キャベツ炒め お餅餅	19日 (火曜日)	ヨーグルトバナナ 牛乳の旨煮 キャベツとアスパラの和え物 かきたま汁 いちご	20日 (水曜日)	チーズ煮込み 星のあけぼの煮物 切干大根の煮物 バナナ	21日 (木曜日)	バナナケーキ お餅餅 おからサラダ りんごのみそ汁 いちご	22日 (金曜日)	バナナケーキ お餅餅 おからサラダ りんごのみそ汁 いちご	23日 (土曜日)	お餅餅 キャベツとアスパラ クリームソース バナナ
25日 (月曜日)	キャベツ炒め お餅餅	26日 (火曜日)	キャベツ炒め お餅餅	27日 (水曜日)	バナナケーキ お餅餅	28日 (木曜日)	バナナケーキ お餅餅	29日 (金曜日)	バナナケーキ お餅餅	30日 (土曜日)	お餅餅

毎月、第三木曜日は「お弁当の日」です。お弁当の日には、お弁当の材料を準備していただきます。

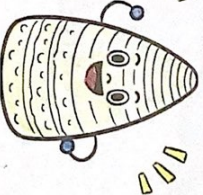
★又キムチの日です!!
以上原さんは、カルシウム不足にならないように牛乳の代わりにスキムミルクを摂取しています。

春に 美味しい たけのこ

たけのこは旬がとても長く、生の(茹でた)たけのこが出回るのは春だけです。たけのこはたんぱく質、吸い物などにして食べられています。

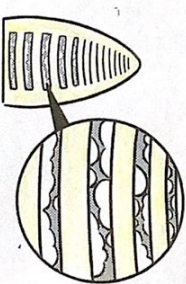
たけのこの栄養

たけのこは約90%が水分で、比較的多く含まれているのは食物繊維とカリウムです。食物繊維は便秘の予防に役立ち、カリウムは高血圧の予防効果が期待されます。また、うまみ成分であるグルタミン酸やチロシンなどのアミノ酸も含まれています。



たけのこの中にある白い物質は「チロシン」

ゆでたたけのこを切ると、節と節の間から白い物質が出てきます。これは、アミノ酸の一種である「チロシン」です。チロシンは、体の中でホルモンの材料になります。チロシンはたけのこのうまみ成分なので、問題なく食べられます。



水煮を利用すると手軽に食べられます

たけのこは、あくが強く独特のえぐみがあるので、あく抜きが必要です。水煮は1年中売られていて、あく抜きが済んでいるので手軽に食べられます。

体験を通して食への興味・関心を

調理や栽培・収穫などのさまざまな体験をすることで、いろいろな食べ物に興味、お子さんの食への興味、関心を育てることができます。ご家庭でもぜひ、たまねぎの皮や玉ねぎの皮をむくなどの簡単な調理や、野菜を育てるなどの栽培、収穫の機会をつくってください。

