

4月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 
				エイプリル フール		いんげん豆 の日 
4 	5	6	7	8	9	10
イースター 米粉の日 		コンビーフの日		炭酸水の日 	食と野菜 ソムリエの日 	
11	12	13	14	15	16	17
しっかりい 朝食の日						春の土用 の入 
18	19	20	21	22	23	24
	よいきゅうり の日 				春の土用 の丑 じじみの日 	
25	26	27	28	29	30	
				昭和の日 羊肉の日 ナポリタンの日		 

今月の食材はコレ！

たけのこ



たけのこのおいしい見分け方や
保存方法をご紹介します！
たけのこのおいしさを存分に
味わえるレシピもご紹介するので、
ぜひチャレンジしてみてくださいね！

➡ 2～3 ページでご紹介

今月の食育のおはなし

今月は、**米粉の日**と
しっかりい朝食の日の
おはなしをします。
手軽に作ることが出来る朝食を
紹介しますので、おいしく楽しみましょう♪

➡ 4 ページでご紹介

季節をもっと楽しく！ ★4月 2ページ★

たけのこ

たけのこの旬は、
3～5月

たけのこの選び方と保存方法

たけのこは皮にツヤがあって、切り口の断面が白く、みずみずしいもの、先端部分が黄色いものを選びましょう。さらに、持ったときにずっしりと重量感があるものが、水分をしっかりと含んでいるのでおすすめです。たけのこは、鮮度が落ちやすいため早めにゆでておくといいでしょう。保存する時は米ぬかやとぎ汁などを使って40～50分ほどゆでます。ゆであがったら火を止めて、ゆで汁につけたまま冷ましましょう。水洗いして皮をむいたら、きれいな水につけて冷蔵庫に入れます。水を取りかえながら1週間くらいはもちますよ。

たけのこの
炊き込みごはん調理時間
40分エネルギー
300kcal塩分
0.7g

材料（2人分）

・米	1合
・ゆでたけのこ	80g
・油揚げ	10g
・酒	小さじ1
・薄口しょうゆ	大さじ1/2
・だし	適量
・木の芽	適宜



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

作り方

- 1 米は、炊く30分前に洗ってざるに上げる。
- 2 ゆでたけのこは、根元は薄いいちよう形に切り、穂先は縦薄切りにする。油揚げは、油抜きをしてあられに切る。
- 3 炊飯器に米を入れて酒としょうゆを加え、普通炊きの水加減の目盛りまでだしを入れ、2を加えて普通炊きにする。
- 4 炊き上がったらさっくりと混ぜて器に盛り、木の芽を添える。

季節をもっと楽しく！ ★4月 3ページ★

たけのこに含まれる栄養素

たけのこ



たけのこの栄養素といえば、**食物繊維**。たけのこには食物繊維の中でも特に**不溶性食物繊維**がしっかりと含まれています。不溶性食物繊維は腸内で水分を吸収してふくらみ、お腹の中の有害物質を吸着して排泄してくれる働きがあります。また、たけのこの切り口に出る白い粉は、**チロシン**という栄養成分で、記憶力や集中力などに良い働きをされています。さらに、体の代謝を高め、疲労回復やスタミナアップにも作用がある**アスパラギン酸**、そして**グルタミン酸**などのうま味成分も含まれています。生活環境が変化したり、気候の変化が激しい春に、ぜひ食べたい野菜です。

たけのこ鶏肉の
中華風うま煮

調理時間

30分

エネルギー

157kcal

塩分

1.0g



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

材料 (2人分)

・ゆでたけのこ	200g
・鶏もも肉 (皮なし)	140g
・パプリカ (赤)	1/4個(50g)
・さやいんげん	40g
・ねぎ	5cm
・しょうがの薄切り	1枚
・植物油	小さじ1/2
・ごま油	小さじ1/2
(煮汁)	
・水	2/3カップ
・中華スープの素	小さじ1/8
・酒	大さじ1
・オイスターソース	小さじ1
・しょうゆ	大さじ1/2
・砂糖	小さじ1

作り方

- 1 ゆでたけのこの根元は4~5mm厚さの半月形に切り、穂先は縦4つのくし形に切る。
- 2 鶏肉は一口大に切る。
- 3 パプリカは大きめの乱切りにする。さやいんげんは熱湯でゆでて半分に切る。
- 4 なべに油2種を熱して鶏肉を炒め、色が変わったらたけのこを加えて炒める。しょうが、ねぎ、パプリカを入れて炒め合わせ、煮汁の水と調味料を加える。
- 5 煮立ったら弱火にし、落としぶたをして約20分、味がなじむまで煮る。最後にさやいんげんを加えて2~3分煮る。

季節をもっと楽しく！★4月4ページ★

今月の食育のおはなし

4/4(日)
米粉の日

米粉の日は、米粉の用途や需要の拡大を目指すために制定されました。米粉には、体内から合成されず**食べ物からでしか摂取することができないアミノ酸**を多く含んでいます。また、小麦粉に比べると、一般的に**血糖値の急激な上昇がなく、腹持ちも良い**です。スイーツやパン作りに使われることが多いですが、シチューなどの**とろみづけ**であったり、から揚げの衣などに使用すると、**油っぽくなくさっぱりとヘルシー**に仕上げることが出来ます。普段の食事の中で米粉を取り入れてみるのもいいですね。

4/11(水)
しっかり
いい朝食
の日

新学期スタートや入園、入学など新しい生活が始まり、忙しくなる4月にしっかりといい朝食をとってもらうことが目的で制定されました。

朝食を食べると、**体温の上昇や集中力・記憶力の向上、便秘予防**などうれしいことがたくさんあります。1日を通して栄養バランスの良い食事を摂ることが理想ですが、忙しい朝の日は難しいですね。

そこで、忙しい朝でも手軽に栄養を取り入れることが出来る朝食を紹介します。

黒ごまアーモンドきなこスープ



材料（4人分）

- | | |
|-----------------------------|-------|
| ・市販のコーンスープ
（紙パック、粉末でも可能） | 500cc |
| ・黒ごまアーモンドきなこ | 大さじ4 |

作り方

- 1 市販のコーンスープ500ccを弱火で温めます。
 - 2 黒ごまアーモンドきなこを大さじ4入れ、
ダマがなくなるようよくかき混ぜてできあがり。
※粉末のカップスープの場合は、1袋に小さじ3程度で美味しいです。
- 「黒ごまアーモンドきなこ」（100gあたり）には、
大豆イソフラボン 210mg/ビタミンE 6mg/セサミン 49mgなど
今注目のからだにうれしい成分が含まれています。



提供 株式会社幸田商店