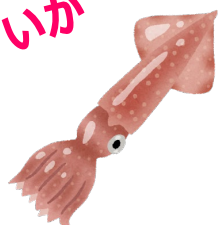


4 月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
						1 エイプリルフール 
2	3 いんげん豆の日 	4 あんぱんの日 どらやきの日 米粉の日 	5	6 コンビーフの日 春巻きの日 	7 	8 炭酸水の日 ベビーリーフの日
9 イースター 食と野菜 ソムリエの日 	10 駅弁の日 よいトマトの日 	11	12 パンの記念日 	13	14 オレンジデー	15
16 もずくの日 	17 春土用入	18	19 食育の日	20	21	22
23	24	25 春土用の 丑の日 	26	27	28 	29 昭和の日 羊肉の日 ナポリタン の日 
30 	31 クリスマス 					

今月の旬食材のおはなし

いか



旬の期間
3～5月

〈選び方〉 透明感があり、目は澄んだ黒色で、
身は肉厚やハリがあるものがおすすです。

〈保存方法〉 いかは脂質が少なく酸化しにくいので、
冷凍しても品質が落ちにくいのが特徴。

まとめて買って下処理をし、冷凍保存しておきましょう。

〈栄養素〉 たんぱく質やビタミンE、そして栄養ドリンクなどでも
使われるタウリンが特徴的です。

季節をもっと楽しく！ ★4月 2ページ★

今月のおすすめレシピ

いかひれと足のトマトソースパスタ

調理時間
20分エネルギー
389kcal塩分
3.0g

ポイント

いかのひれと足を刻んで、
ひき肉代わりに。こまかく刻めば、
煮込むほどにうまみが出てソースの
コクが増します。



材料（2人分）

・スパゲッティ(乾)	120g
・いかのひれと足	2杯分
・玉ねぎ	50g
・セロリ	30g
・にんにく	1/2かけ
・オリーブ油	小さじ2
・白ワイン	大さじ1
・トマト缶 (カットタイプ)	1/2缶(200g)
・赤とうがらし	1本
・ローリエ	1枚
・塩	小さじ1/4
・こしょう	少々

作り方

- 1 いかのひれと足は細かく刻み、
こしょう少々(分量外)をふっておく。
- 2 玉ねぎ、セロリ、にんにくはみじん切りにする。
赤とうがらしは種を抜いて輪切りにする。
- 3 なべに油とにんにくを入れて火にかけ、
香りが立ったら玉ねぎとセロリを加えて
しんなりするまで炒める。
- 4 3に1を加えて炒め合わせ、色が変わったら
ワインを加えて煮立て、トマト缶、
赤とうがらし、ローリエを加えてふたをする。
沸騰したら弱火にして10分くらい煮、
塩とこしょうで味をととのえる。
- 5 スパゲッティは塩(湯に対し1%、分量外)を
加えた熱湯で好みのかたさにゆで、
湯をきって器に盛り、3のソースをかける。

季節をもっと楽しく！ ★4月 3ページ★

今月の食育コラム

睡眠について

新生活や新学期が始まってなにかと忙しい4月。
今回は睡眠に注目し、食から取り入れられるリラックス方法を紹介します！

【春は自律神経が乱れやすい！？】

寒い冬から暖かい春へと移行する時期は寒暖差が激しいため、
身体がなかなか追いつかず、「自律神経」が乱れやすくなってしまいます。
また、ストレスフルな生活をしていると、夜になっても交感神経が働くため、
睡眠の質を下げてしまいます。

活動モード

交換神経

- ・活動しているとき
- ・緊張しているとき
- ・ストレスがあるとき

副交換神経

- ・休息しているとき
- ・眠っているとき
- ・リラックスしているとき

休息モード



バランスを保つことが
大事メェ～

自律神経

【食から取り入れるリラックス方法】

① GABAを含む食品を食生活に取り入れる

GABAは、緊張やストレスなどをやわらげて、
脳の興奮を鎮める効果があると言われています。



発芽玄米



トマト



ぶどう



乳酸菌発酵製品

etc...

② ホットドリンクを飲む

温かい飲み物を飲むと内臓が
温まり血行が促進されます。
精神的なリラックス効果も
あると言われています。



季節をもっと楽しく！ ★4月 4ページ★

今月のおすすめレシピ

ホットきなこミルク



ポイント

きなこを牛乳を混ぜ合わせるだけで出来上がり。牛乳の動物性たんぱく質ときなこの植物性たんぱく質を同時に摂取することが出来ます。その他にも、大豆イソフラボンやビタミンEなど女性に嬉しい栄養素を摂ることが出来ます。

材料（1杯分）

- ・牛乳 200ml
- ・黒ごまアーモンドきなこ 大さじ1~2

作り方

- 1 耐熱のカップに牛乳を入れて電子レンジで約2分ほど温める。
- 2 きなこを入れてよくかき混ぜる。

※あまり大量にきなこを入れてしまうとドロドロの液状になり飲みづらくなってしまうため、要注意。しっかり混ぜ合わせてから飲んでください。

〈使用商品〉

幸田商店「黒ごまアーモンドきなこ」



季節をもっと楽しく！ ★4月 5ページ★

今月のおすすめレシピ

ホットはちみつレモン

調理時間
1分エネルギー
64kcal塩分
0.0g

ポイント

コップ1杯分のお湯に、レモン汁と
はちみつを入れて完成！さわやかな
香りが広がり、レモンとはちみつの
甘酸っぱさがいいアクセントに。
お好みで輪切りのレモンを入れてもOK。

材料（1杯分）

- ・はちみつ 大さじ1
- ・ポッカレモン100 大さじ1
- ・熱湯 150ml

作り方

- 1 材料を入れ、軽く混ぜる。

※レシピには、はちみつが含まれます。
1歳未満の乳児には与えないでください。

〈使用商品〉

ポッカサッポロ「ポッカレモン100」

