

～食事で健康な心とからだを育もう～
バランスのよい食事で毎日元気！

◆ 4月号の目次 ◆

1～4ページ ⇒ 旬の「にんじん」について知ろう！
旬の食材を存分に美味しくいただくための
見分け方や保存方法をご紹介します。



5～7ページ ⇒ 4月21日はイースターです。イースターの由来や
イースターに欠かせないシンボルをご紹介します。

イースターにオススメの
メニューを紹介するよ！
挑戦してみてくださいね。



いくちゃん

春の食材をもっと美味しく！ クイズ

Q1 にんじんの見分け方について正しいものは？

- A. へたが茶色いもの
- B. へたの直径が大きいもの
- C. 皮が白っぽいもの
- D. へたに近い部分が赤みがかったもの

Q2 にんじんの代表的な栄養素「βカロテン」は何とあわせるとよい？

- A. 塩と一緒にとると体内での吸収が高まる
- B. 油脂と一緒にとると体内での吸収が高まる
- C. 水と一緒にとると体内での吸収が高まる
- D. 砂糖と一緒にとると体内での吸収が高まる



クイズの解答は2～3ページで紹介！



季節をもっと楽しく！★4月 2ページ★

今月は



にんじん

にんじんの選び方・保存方法

にんじんを選ぶときには、**へたの色と大きさ、皮の色つや、首（へたに近い部分）の色を確認**しましょう。皮にハリとツヤがあり、なめらかなものがオススメ。白っぽくカサついているものは鮮度が落ち、みずみずしさが失われていることが多いようです。**へたに近い部分が赤っぽいものが育ちのよいにんじん**です。

にんじんは水分や湿気、高温に弱い野菜なので、保存する時は、キッチンペーパーなどで、しっかり水気を拭いてから、ラップや新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室に入れましょう。

にんじんとベーコンのサラダ

副菜



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

カロリー 94Kcal (1人分)

塩分 1.5g (1人分)

調理時間 15分

材料(2人分)

・にんじん	100g
・ベーコン	10g
(A)	
┌・植物油	小さじ2
├・酢	小さじ2
└・塩	小さじ1/6
・レーズン	5g
・レタス	30g

作り方

- ① にんじんはせん切りにする。
- ② ベーコンは幅1cmに切り、カリカリになるまで炒める。
- ③ レーズンはぬるま湯で戻して水けをきる。
- ④ (A)を混ぜ合わせて①～③をあえ、しんなりするまでおく。
- ⑤ 器にレタスを敷き、④を盛る。

季節をもっと楽しく！★4月3ページ★

にんじんの栄養に関する内容

今月は



にんじん

にんじんの特徴は、なんと言ってもβ-カロテンが豊富なこと。にんじん1/3～1/2本で、2日の必要量がカバーできてしまうほどです。β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、目の健康や粘膜を丈夫にするなどの効果を発揮します。β-カロテンは、油に溶ける成分なので、炒め物や揚げ物にする他、油の含まれるドレッシングやナッツ類や肉など油脂を含むものとあわせて食べると体内での吸収を高めてくれます。

にんじんのピクルスと豚ヒレ肉の炒め物

主菜



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

カロリー 214Kcal (1人分)

塩分 2.1g (1人分)

調理時間 20分

材料(2人分)

・にんじんのピクルス	1/3量
・豚ヒレ肉	150g
・塩	小さじ1/4
・玉ねぎ	1/2個
・マッシュルーム	3～4個
・植物油	大さじ1
(A)	
{ ・塩	小さじ1/4
・こしょう	少々

作り方

- ① 豚ヒレ肉は厚さ5mmに切って塩をふる。玉ねぎは薄切りにする。マッシュルームは石づきを除いて薄切りにし、にんじんのピクルスは拍子木切りにする。
- ② フライパンに油を中火で熱し、豚ヒレ肉を入れて炒め、肉の色が変わったら玉ねぎ、マッシュルーム、にんじんのピクルスの順に加えて炒める。油が全体に回ったら、(A)で調味する。

《にんじんのピクルスの作り方(2人分×3回分)》

- ① にんじん(2本・400g)は長さ5cm、厚さ5mmの拍子木切りにする。
- ② 耐熱容器に(水1・1/2カップ、酢1/2カップ、砂糖大2、塩大1・1/3、粒黒こしょう適量)を入れ、電子レンジ(500W)で3分加熱する。
- ③ ①、手でちぎったディル(適量)を加えて味をなじませる。

季節をもっと楽しく！★4月 4ページ★

しっかり食べて
元気なスタート！

新生活スタート！しっかり朝ごはんを食べましょう

にんじんを使った蒸しパンです。植物油を加えるので、しっとりとした食感になります。にんじんの甘みが生地全体にふんわりと広がるので、野菜嫌いのお子様にも美味しく食べていただけるメニューです。4月から新年度がスタートします。朝時間がないという方には蒸しパンのように手軽に食べられるメニューもオススメです。

にんじんの蒸しパン

主食

カロリー 149Kcal (1人分)

塩分 0.2g (1人分)

調理時間 40分

材料(8個分)

・卵	2個
・砂糖	80g
・植物油	大さじ2
・にんじん	70g
・レーズン	20g
(A)	
{・薄力粉	100g
{・ベーキングパウダー	小さじ1
・レーズン(飾り用)	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 にんじんは皮をむき、すりおろしておく。
- ② ボウルに卵を割り入れ、ときほぐす。砂糖を加え、少し白っぽくなるまで泡立てる。植物油、①、レーズンを順に加え、そのつどよく混ぜ合わせる。(A)をふるい入れ、練らないようにさっくりと混ぜ合わせる。
- ③ プリン型にオープンペーパーをしき、②を1/8ずつ流す。飾り用のレーズンを散らす。
- ④ 十分に蒸気の上上がった蒸し器で、15分蒸す。

4月21日はイースター！

イースターカラーで春を楽しみましょう



イースターってどんな日？

イースターは、キリスト教圏の国ではキリストの誕生日を祝うクリスマスよりも大事なイベントです。十字架にかけられて亡くなったキリストが、その3日目に復活したことを祝う「復活祭」で、ゲルマン神話の春の女神「Eostre(エオステレ・エオストレ)」からきているという説もあります。

イースターは、クリスマスやハロウィンのように日にちが定まっているわけではありません。決められているのは、「春分の日の後の、最初の満月の次の日曜日」ということです。欧米では、この日は喜んで長いイースター休暇をとり、帰省や旅行等で楽しめます。

イースターのシンボルとして欠かせないのは「イースターエッグ」と「イースターバニー」。色も春らしく、ピンクや黄色、黄緑、水色が多く華やかです。イースターで食べられるものとしては、十字のついた、スパイスとレーズン入りの「ホット・クロス・パン」と呼ばれるパンやローストされた子羊の「ロースト・ラム」などがあります。

イースターエッグ



卵は、生命の誕生を表していると言われていました。それと同時に、殻の中にいる時間を経て殻を割って生まれてくる様子がキリストの復活を象徴としていわれています。本場ではゆで卵や中身を抜いた卵が使われますが、最近ではプレゼントや食べることを前提で、卵型のチョコレートを使うことも多いそうです。

イースターバニー



卵とウサギは一見共通点がないように感じますが、キリスト教においては、どちらも『生命の誕生』という意味で共通点を持っています。(ウサギが登場するのは西方教会のみ)。うさぎが多産であることから、豊穡や繁栄のシンボルとされていることがもともになっているそうです。



いつものカレーが華麗に変身！
イースターのオススメレシピをご紹介します。



デコカレー にわたりの親子



材料（カレー1皿分）

- ・卵 3個
- ・にんじん 1/5本(10g)
- ・しめじ 4本
- ・塩・こしょう 適量

※カレーの材料は別にご用意ください

普段ご家庭で食べるカレーを使ったデコレーションをご紹介します。

デコレーションの作り方

- ① にんじんは輪切りにしてゆでて、くちばし用に小さな四角形を2つ作ります。とさかは花びら型などで抜きます。しめじは小さいものを選び、さっとゆでて、かさの部分だけを使います。
- ② 卵2個をゆで卵にします。1つは横半分に切ります。にんじんでとさかとくちばし、しめじのかさで目を飾り付けておきます。
- ③ 残りの卵1個は塩・こしょうを混ぜて、薄焼き卵を作ります。あら熱がとれたら千切りにします。
- ④ ごはんを皿の中央に盛り、薄焼き卵、ゆでたまごのにわとりを飾ります。
- ⑤ カレーをごはんの周りにかけて出来上がりです。



プレミアム熱カレーが
オススメです！

イースターの遊び

★ エッグレース

スプーンに乗せたたまごを落とさずに、一番早くゴールまでたどり着くのを競います

★ エッグハント

家の中や庭に隠したたまごを見つけます



★ エッグロール

たまごを割らないように転がします



本物のたまごを使うと割れた時に片づけが大変なので、たまご型のおもちやなどで代用してもいいですね。
発泡スチロールなどに色を塗るのもオススメです！