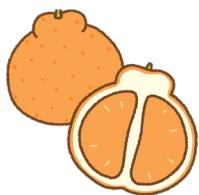


4月 今日は何の日?

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
				いんげん豆の日 	あんぱんの日 どらやきの日 米粉の日 	
6 	7 	8 貝の日 炭酸水の日	9 よいPマンの日	10 よいトマトの日 	11 しっかりいい朝食の日 	12 パンの記念日 
13 	14 オレンジデー	15	16	17 なすび記念日 	18	19
20  イースター もずくの日 ジャムの日	21	22	23	24	25	26 春土用丑の日 
27 	28	29 昭和の日 ナポリタンの日	30			
						

今月の旬食材のおはなし

デコポン



旬の期間
3~5月

「デコポン」は柑橘類の中でも、不知火(しらぬひ・しらぬい)という品種で、その中で一定条件を満たした物だけが名乗れるブランド名になります。

〈選び方〉 皮にハリツヤがあり、外皮の色が濃くてくすみが少なくずつしりと重さのあるものがおすすめです。

〈保存方法〉 常温でも良いですが、暖かい日が続くようであれば、冷蔵庫の野菜室へ。その際は、乾燥を防ぐ為、1つずつラップ等に包んで保存しましょう。

〈栄養素〉 みかんやオレンジと比較すると、糖度が高いためカロリーは少しだけ(5kcal程度)高めですが、カリウム・ビタミンCが多く含んでいます。

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

豆乳寒天とデコポンの杏仁豆腐風



調理時間

20分

エネルギー

113kcal

塩分

0.0g

ポイント

優しい味わいの豆乳寒天と甘酸っぱいデコポンとソーダの清涼感が見事にマッチ！

材料（2人分）

(A)

・豆乳(無調整)	1カップ
・低カロリー甘味料	大さじ1/2
・粉寒天	小さじ1/2

・デコポンの実	1/2個
・デコポンの絞り汁	1/2個分
・低カロリー甘味料	小さじ1
・ソーダ	1カップ

作り方

- 1 (A)の材料で豆乳寒天を作る。なべに豆乳を入れ、粉寒天を振り入れて中火にかける。混ぜながら煮て沸騰したら火を弱め、さらに混ぜながら2分煮て寒天を溶かす。低カロリー甘味料を加えて煮溶かし、火からおろす。
- 2 あら熱がとれたらタッパーなどの平底の容器に流し、冷やし固める。
- 3 2を一口大に切って器に盛り、デコポンの実を盛り合わせる。
- 4 デコポンの絞り汁に低カロリー甘味料を混ぜて溶かす。食卓に出す直前にソーダを混ぜ、3に注ぐ。

季節をもっと楽しく！★4月3ページ★

今月の食育コラム



\意識してみよう！/

朝たんぱく



1日の食事の中で、朝食が一番たんぱく質不足になりやすいことを知っていますか？今回は、朝食やたんぱく質摂取についてご紹介します♪



そもそも朝食を食べるとどんな良いことがあるの？

- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 生活リズムを整えることができる | <input checked="" type="checkbox"/> 学力や体力にも関係している |
| <input checked="" type="checkbox"/> 心の健康につながる | <input checked="" type="checkbox"/> 便通を良くする |

参考：サントリーウェルネスOnline
『朝食を摂るメリットとは？朝食の際に摂ると良い栄養についても紹介』

たんぱく質が必要な理由は？

たんぱく質は体を作る材料であり、生命維持に必要な栄養素。また、体内では合成できないたんぱく質=必須アミノ酸があり、食事からとる必要があります。さらに、たんぱく質は、食べ溜めできないため、3食バランスよく摂ることが大切です。

参考：おいしい健康『パワーの源！たんぱく質で朝食を』

からだの約20%がたんぱく質！

からだをつくる

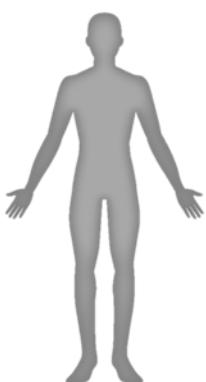
髪

爪や皮膚

内臓

筋肉

骨



からだを整える

免疫

ホルモン

血液

酵素

神経伝達物質

♥ おすすめたんぱく質食材



缶詰



納豆

※ 缶詰は塩分が多いものや、油を多く使っているものもあるため、利用頻度や摂取量には注意が必要です。



魚肉ソーセージ



チーズやヨーグルト



卵



しらす

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

さけ茶漬けのコンソメ仕立て

調理時間
～10分エネルギー
338kcal塩分
2.0g

ポイント

トマトの酸味とにんにくの香りにそそられる、コンソメ仕立てのさけ茶漬け。せん切りレタスやスプラウトを加えてもおいしくいただけます。

材料（2人分）

・「焼さけあらほぐし」	大さじ4
・ごはん茶碗	2杯分
・にんにく	1片
・ミニトマト	2個
・小ねぎ	1本
・サラダ油	適量
・コンソメの素 (顆粒または粉末)	小さじ2
・熱湯	2カップ°

作り方

- 1 にんにくは薄切りにして、サラダ油をひいたフライパンで焼き色が付くまで炒める。ミニトマトは4等分に、小ねぎは小口切りにする。コンソメの素は、熱湯に入れてよく溶かしておく。
- 2 器にあたたかいごはんを盛り、上に焼さけあらほぐし・ミニトマト・小ねぎを乗せて、器の端からコンソメを溶かした熱湯を注ぎ、軽くかきませる。

〈使用商品〉
ニッスイ「焼さけあらほぐし」



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

ツナコーンロールサンド



調理時間
5分

エネルギー
137kcal

塩分
0.6g

ポイント

調理時間わずか5分！ツナやコーンは缶詰やパウチの袋を開けるだけですぐに使えるので、忙しい朝にとても便利です。

材料（2個分）

・ツナ(水煮缶)	60g
・コーン(ドライ缶)	大さじ1
・レモン汁	小さじ1
・マヨネーズ	小さじ1
・こしょう	少々
・サラダ菜	2枚
・ロールパン	2個

作り方

- 1 ツナはキッチンペーパーの上にとり出して缶汁をきり、細かくほぐす。
- 2 ボウルにツナ、コーン、レモン汁、マヨネーズ、こしょうを合わせてよく混ぜる。
- 3 パンに切り目を入れてサラダ菜を1枚ずつ敷き、2を半分ずつはさむ。