

# 4月の献立



## 今月の食材【スナップえんどう】



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
春季家庭療育日				
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
		入園式 なのはな ちょうちよ・とんぼ	入園式 たんぽぽ ひまわり	療育午前のみ (給食無し)
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
カレーライス ツナとブロッコリーのサラダ りんごゼリー 牛乳	ご飯 魚の照り焼き風 付け合せ(オクラ) 大根とさつま揚げの煮物 味噌汁(豆腐 わかめネギ) カルピスゼリー 牛乳	食パン ジャム(りんご) ポトフ 花野菜のミモザサラダ ブルーベリーヨーグルト 牛乳	ご飯 魚のピリカラフル ハムサラダ 中華スープ(春雨 ネギ) バナナ 牛乳	ご飯 豆腐の肉味噌かけ 胡瓜の小町和え すまし汁(法蓮草 えのき) プレーン蒸しパン 牛乳
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
ご飯 煮魚 付け合せ(さつま芋) もやし炒め 味噌汁(玉葱 油揚げネギ) いちごミルクゼリー 牛乳	ロールパン ポークチャップ ツナサラダ コンソメスープ(白菜 コーン) 飲む野菜と果実(ピーチ) 牛乳	ご飯 鶏肉の生姜焼き 付け合せ(トマト) 大根ときゅうりのサラダ 若竹汁 バナナ 牛乳	ご飯 ふりかけ 千草焼き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(豆腐 えのき) カップヨーグルト 牛乳	ご飯 魚のムニエル 付け合せ(いんげん) チーズポテト コンソメスープ(キャベツ 椎茸) パインゼリー 牛乳
29日(月)	30日(火)			
昭和の日	ご飯 豚肉のくわ焼き マカロニサラダ 味噌汁(大根 わかめネギ) サワーゼリー 牛乳			

### スナップえんどうとは？

- スナップえんどうのスナップはsnap=折れるという意味。
- さやと豆の両方を食べるために改良された品種。
- 肉厚で、さやごと食べられる。
- パリッとした歯ごたえと甘さが特徴。

### 旬はいつ？

スナップえんどうの旬は3～6月。産地によって収穫時期がずれるため、春から初夏にかけて食べられる。主な産地は鹿児島県(生産量は全体の6割を占める)、熊本県、愛知県など。



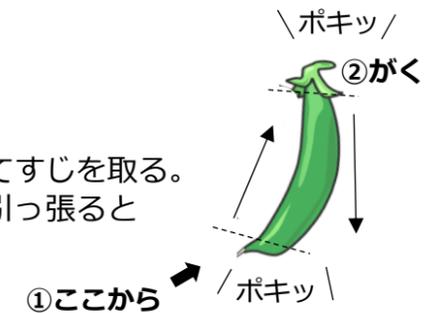
### 栄養

- β-カロテン、ビタミンC**  
抗酸化作用により、老化や動脈硬化予防に効果がある。目や皮膚、粘膜の健康の維持をし、風邪や花粉症などのアレルギーから身体を守るなど免疫力を高める効果もある。
- カリウム**  
むくみの改善や血圧を下げる効果がある。
- カルシウム**  
歯や骨の形成を助け、骨粗鬆症予防に効果がある。
- 必須アミノ酸リジン**  
身体の成長や修復に関わる成分で、集中力を高めたりカルシウムの吸収を促進したりする効果がある。

### 簡単！下処理の方法

#### すじの取り方

- ① 下の尖っている部分を折ってがくに向かってすじを取る。
- ② がくの部分を折り、先端に向かってすじを引っ張るときれいに取れる。



#### <茹でる場合>

たっぷりの熱湯で1分半～2分程茹でる。ザルにあげて水気を切る。

#### <電子レンジを使う場合>

水にくぐらせて濡らし耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして500Wで1分程加熱する。

★咀嚼が苦手なお子さんには、柔らかくなるまで茹でて細かくしてから使いましょう。



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。



マヨネーズを付けておやつ感覚で食べるのも良いですし、サラダやパスタなど様々な料理に使えます。お弁当の彩りにもぴったりです！盛り付けるだけで、食卓が一気に春らしくなりますよ♪