

4月の献立



今月の食材【レタス】



レタスは年中食べることができるシャキシャキした食感が魅力の野菜。冷涼な気候でよく育つため、季節によって産地が異なる。特に4～5月の春レタスと6～9月の夏秋レタスはみずみずしさが増しておいしい季節。丸い形の玉レタスとサニーレタスの様な丸くならない葉レタスがある。

栄養

多くは水分ですが、サラダなど生のまま食べられるため栄養を損なわずに摂取することができます！

- カリウム**：血圧を下げる効果やむくみ解消効果がある。
- カルシウム**：骨や歯を作り、健康を維持する。
- ビタミンK**：骨の形成に欠かせない成分で骨粗鬆症予防効果がある。
- ビタミンE**：抗酸化作用があり、動脈硬化予防や老化防止に役立つ。
- βカロテン**：体内でビタミンAに変換され、目や皮膚や粘膜の健康を保つ。
- 食物繊維**：便秘の解消に役立ち、腸内環境を整える働きがある。
- ラクチュコピクリン**：苦み成分で切り口から出る白い液体。睡眠促進効果や鎮静作用がある。



調理のポイント

- 手でちぎりましょう！**
レタスは鉄の包丁で切ると切り口が茶色くなり苦みも強くなる。手でちぎることで断面が粗くなり、味が絡みやすくなる。
- 冷やしてシャキッとした食感に！**
ちぎった後はしばらく冷水につけ、水気をしっかり切る。食べるまでは冷蔵庫に入れておくことでシャキッとした見た目と食感になる。
- サッと加熱して吸収率アップ♪**
油と一緒に食べることでビタミンEやβカロテンの吸収率がアップする。加熱してかさが減ることで食物繊維もたっぷり摂れるため加熱調理もおすすめ。

簡単！シャキシャキ食感がクセになる！ レタスチャーハン



材料(大人4人分)

- レタス…………… 8枚
- ご飯…………… 600g
- 卵…………… 4個
- カニカマ…………… 10本(70g)
- ごま油…………… 大さじ2
- しょうゆ…………… 小さじ3
- 鶏がらスープの素…小さじ4

作り方

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。カニカマは3cmに切ってほくしておく。
- ②フライパンにごま油を入れて熱し、溶き卵を流し入れ完全に固まる前にご飯を入れてよく炒める。ご飯がパラパラになったらレタスとカニカマを加え炒める。
- ③鍋肌にしょうゆを回し入れ、鶏がらスープの素で味を調える。

ワンポイントアドバイス

具材はカニカマ以外に、しらす干しやハム、ベーコン、ウインナー、ツナ、ちくわなど家にある食材で代用してもおいしくできますよ！

栄養価 ※幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー418kcal、たんぱく質13.2g、脂質12.0g、塩分2.4g
 幼児：エネルギー279kcal、たんぱく質8.8g、脂質8.0g、塩分1.6g

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
	春季家庭療育日			
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
			入園式 なのはな ちょうちよ・とんぼ	入園式 たんぼぼ ひまわり
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
療育午前のみ (給食無し)	カレーライス 和風ツナサラダ りんごゼリー 牛乳	ご飯 鶏の照り煮 付合せ(オクラ) 大根のきんぴら 味噌汁(豆腐 わかめネギ) ブルーベリーヨーグルト 牛乳	ご飯 魚のごま味噌焼き 付合せ(ブロッコリー) ひじきの煮付け すまし汁(えのき玉葱 三つ葉) バナナ 牛乳	食パン ジャム(いちご) ポークチャップ ブロッコリーのマヨサラダ コンソメスープ(もやし 舞茸) カルピスゼリー 牛乳
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
ご飯 豆腐の肉味噌かけ 胡瓜の小町和え 若竹汁 さつま芋蒸しパン 牛乳	ご飯 魚のムニエル 付合せ(いんげん) じゃが芋とウインナーのカレー コンソメスープ(白菜 コーン) カップヨーグルト 牛乳	ご飯 豚肉の生姜焼き 付合せ(キャベツ 人参) 春雨の酢の物 味噌汁(南瓜 玉葱ネギ) ぶどうゼリー 牛乳	ロールパン ミートボール野菜ソース ツナとブロッコリーのサラダ コンソメスープ(キャベツ 椎茸) 飲む野菜と果実(ピーチ) 牛乳	ご飯 煮魚 付合せ(さつま芋) もやし炒め 味噌汁(豆腐 えのき) いちごミルクゼリー 牛乳
28日(月)	29日(火)	30日(水)		
ご飯 ふりかけ 千草焼き じゃが芋と薩摩揚げの煮物 味噌汁(もやし油揚げネギ) パンゼリー 牛乳	昭和の日	ご飯 魚のピリカラフル ハムとブロッコリーの中華サラダ 中華風わかめスープ バナナ 牛乳		

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。