



# 4月の献立



## 今月の食材【たけのこ】



		1日(水)	2日(木)	3日(金)
		春季家庭療育日		
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
入園式	療育午前のみ (給食無し)	カレーライス 和風ツナサラダ ぶどうゼリー 牛乳	ご飯 魚の照り焼き風 付合せ(オクラ) ひじきの煮付け 味噌汁(大根 えのき ネギ) バナナ 牛乳	食パン ジャム(りんご) ミートボールケチャップ煮 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) ストロベリーヨーグルト 牛乳
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24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) ジャーマンサラダ コンソメスープ(白菜コーン) みかん缶 牛乳	ご飯 鶏肉の生姜焼き 付合せ(法連草) 大根のきんぴら 味噌汁(もやし 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 ブロッコリーのマヨネーズサラダ コンソメスープ(キャベツ 人参) 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 わかめ ネギ) パインゼリー 牛乳
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	
ご飯 鶏肉のあけぼの焼き 付合せ(ブロッコリー) にんじんのマヨネーズサラダ 味噌汁(じゃが芋 油揚げネギ) もものヨーグルトかけ 牛乳	ご飯 ふりかけ かに玉 拌三絲 中華スープ(青梗菜 人参) パンナコッタ 牛乳	昭和の日	ご飯 さわらの西京焼き 付合せ(南瓜) 大根と生揚げの煮物 すまし汁(玉麩 ネギ) マドレーヌ 牛乳	

春の食材として代表的なたけのこ。旬は3～5月。  
国内で食用たけのこととして一般的な「孟宗竹(モウソウチク)」は江戸時代に中国から伝わったとされる。煮物や炒め物などさまざまな料理の食材として活躍する。

### 栄養



**食物繊維**：腸内環境を整え、便秘解消に役立つ。またコレステロールの吸収を抑える働きが期待できる。  
**カリウム**：体内の余分なナトリウム(塩分)を排出する働きがある。高血圧の予防やむくみ解消につながる。  
**チロシン**：たけのこを茹でた時に表面や節に出てくる白い結晶の正体。集中力アップなど脳を活性化させる働きのあるドーパミンを合成するために必要なアミノ酸。うまみ成分としても知られており、食べても問題はない。

### たけのこクイズ



- 問1) たけのこは1日で何cm伸びるでしょう?  
A. 1cm B. 10cm C. 30cm以上
- 問2) たけのこの皮は、背が伸びるにつれて1枚1枚はがれ落ちて、完全に皮が取れると竹になる。○か×か?
- 問3) たけのこは掘ってから時間が経つとどうなる?  
A. 甘みが増す B. えぐみが強くなる C. 色が赤くなる

### 《解説》

- 問1) たけのこの成長スピードはとても早く、条件が良いと1日で1m近く伸びることもある。
- 問2) たけのこに皮があるのは、イノシシやキツネなどの動物に食べられないようにするためである。
- 問3) たけのこは「湯を沸かしてから掘れ」という言葉があるほど鮮度が命。手に入れたらその日のうちに下処理(あく抜き)をしましょう。

### おいしいたけのこの選び方



- ・穂先が黄色いもの  
(緑色のものは日に当たった証拠で、筋が硬く、えぐみが強い)
- ・皮が薄茶色でつやのあるもの
- ・切り口が白く、みずみずしいもの
- ・根元のいぼが少なく、色が薄いもの

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。

たけのこは柔らかくなるまで下茹でしてから、穂先を中心に使い、繊維を断つように薄く切ることで食べやすくなります!

