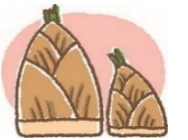


# 4月の献立

## 今月の食材【たけのこ】



		1日(水)	2日(木)	3日(金)
		休業日 (新年度準備協力日)	ご飯 鶏の照り煮 付合せ(いんげん カラフラワー) 和風サラダ 味噌汁(大根 油揚げネギ) マスカットゼリー	ご飯 麻婆豆腐 もやしとほうれん草の和え物 中華スープ(人参 玉ねぎ)
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
ご飯 豚肉の生姜焼き 付合せ(キャベツ 人参) ほうれん草の白和え 味噌汁(なめこ ネギ) 青りんごゼリー	ご飯 切干大根のオムレツ 付合せ(ブロッコリー) 南瓜サラダ(ハム) 味噌汁(白菜 油揚げ)	カレーライス じゃこサラダ パインのヨーグルト和え	ご飯 松風焼き 付合せ(オクラ) 白菜と生揚げの煮浸し 若竹汁	ご飯 煮魚 付合せ(大根) じゃがいもの三杯酢 味噌汁(玉葱 えのき ネギ) オレンジゼリー
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
ご飯 蒸し鶏中華風 付合せ(人参 ブロッコリー) 拌三絲(カニカマ) 中華スープ(ほうれん草 コーン) カップヨーグルト	くろロールパン ポークビーンズ ツナサラダ コンソメスープ(大根 舞茸) ココアムース	ご飯 豚肉とごぼうの炒め煮 ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁(玉麩 三つ葉) レーズン蒸しパン	ご飯 魚のマヨネーズ焼き 付合せ(トマト) 大根とハムのサラダ わかめスープ	ご飯 和風おろしハンバーグ 付合せ(いんげん) キャベツのゴマ酢あえ 味噌汁(豆腐 えのき ネギ)
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
ご飯 魚のごま味噌焼き 付合せ(ほうれん草 人参) 胡瓜とチーズのおろし和え すまし汁(玉麩 ネギ) バウムクーヘン	ご飯 チキンの野菜ソース 大豆サラダ 味噌汁(もやし わかめ)	ご飯 五目玉子焼き 付合せ(オクラ) 大根とさつま揚げの煮物 味噌汁(豆腐 油揚げネギ) ストロベリーゼリー	ご飯 肉じゃが ブロッコリーの塩昆布和え 味噌汁(キャベツ 玉葱 ネギ) パイン	ロールパン チキンチャップ 付合せ(ブロッコリー カラフラワー) ポパイサラダ コンソメスープ(キャベツベーコン) ヨーグルトゼリー
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	
ご飯 厚揚げの和風あんかけ 胡瓜と鶏の梅肉和え 味噌汁(玉葱 わかめ) カスタードプリン	ご飯 白身魚のチーズピカタ 付合せ(粉ふき芋) キャベツとハムのサラダ コンソメスープ(ほうれん草 しめじ) ドーナツ	昭和の日 	ご飯 豚肉のオレンジジュース煮 付合せ(サニーレタス) マカロニサラダ 味噌汁(大根 えのき 油揚げ)	

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。うま味成分として知られており、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

8 (E 留 O (Z 留 O (I 留 ≧ 畷

### 《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食べやすくなります!

