

# 4月の台所便り

## 4月の献立

- 毎日りんごと納豆が付きます
- 入荷の状況により献立を変更する場合があります
- 弁当の日は12日(金)です。よろしくお願いします。

1・15(月)	2・16(火)	3・17(水)	4・18(木)	5・19(金)	6・20(土)
揚げおかべ スナップエンドウ 人参の香味炒め 白菜の味噌汁	鮭のみそ焼き 金平ごぼう ほうれん草のお浸し 青さのすまし汁	鶏肉と大根の煮物 厚焼き玉子 玉ねぎのサラダ シイタケの味噌汁	鯖の竜田揚げ 切り干し大根の煮物 もやしのナムル 春キャベツの味噌汁	鶏肉の照り焼き 蓮根金平 小松菜の白和え もやしの味噌汁	鶏そぼろご飯 ジャガイモ味噌汁
牛乳黄な粉プリン	お茶 わかめおにぎり	牛乳 がね	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 バナナ
8・22(月)	9・23(火)	10・24(水)	11・25(木)	26(金)・30(火)	13・27(土)
ジャガイモかき揚げ ゆで卵 胡麻胡瓜 麩の味噌汁	鯖の胡麻照り焼き ポテトサラダ 雷こんにゃく なめこの味噌汁	豆腐ハンバーグ 大根のサラダ ひじきの佃煮 水菜の味噌汁	魚の塩焼き たけのこの炒め物 豆苗ナムル 玉ねぎの味噌汁	鶏肉のから揚げ アスパラ炒め 人参の胡麻和え たけのこ味噌汁	牛丼 大根の味噌汁
ヨーグルト	牛乳 桜餅	牛乳もち	果物盛り合わせ 小アジ	牛乳 小松菜のケーキ	バナナ チーズ

### ～旬の野菜を食べよう～

『旬』とは、その食材(野菜や果物、魚介類)を食べる最適な時期のことです。この「最適」には、3つの意味が込められています。①番に、最もおいしい時期だということです。野菜や果物は、特有の成分が蓄積されており、魚も油がたっぷりと乗っています。②番目に、生育過程で、太陽や豊かな雨の恵みを受けて育った、旬の食材は美味しく、栄養成分を多く含みます。③番目に、その時期に、多く収穫されるので、低コストで、購入できます。園でも、旬の食材を利用した若竹汁、わかめおにぎり、新玉ねぎのサラダなどを提供しています。

#### 《旬の食べ物》

- 春キャベツ(柔らかくて食べやすく甘い)・・・胃腸を整える
  - 新玉ねぎ(辛みが少ない)・・・疲労回復、血液サラサラ
  - アスパラガス・・・胃腸・肝機能増強、高血圧・動脈硬化予防
  - 筍・・・皮膚や粘膜の健康を保つ、便秘の解消
  - いら・・・疲労回復、新陳代謝アップ
- ☆春が旬の鱈は、DHAやEPA、カルシウム、ビタミン類を豊富に含む為、

- ・生活習慣病予防を改善する効果
- ・記憶力、学習能力を高める
- ・目の健康をサポートする効果があげられます

### 〈よく噛んで食べる習慣〉

食べ物を噛む事で、出る唾液は、消化・吸収を助けるだけでなく、虫歯を防ぐ力があります。また、しっかりかむ事で、あごの骨が発達し、歯並びがよくなると言われていています。また、口の周りの筋肉をよく使うことで、あごの発達を助け、表情が豊かになったり、言葉の発音がきれいになったりします。よく噛んで食べることは、脳への刺激が増え、脳の発達を促進します。

\*固い食材を食べると、顎が強くなる!丈夫な歯になるというイメージがありますが、大切なのは多様な触感を経験させること。食材は切り方、調理方法を工夫し、リラックスして食事をすることも大切です。

### 〈よく噛むためのポイント〉

- 噛む回数を増やす→「食材」や「調理」の工夫
- 次回、よく噛んでゆっくり食べるポイントを紹介したいと思います。

春は筍がおいしい時期です。筍のおいしさを生かしたレシピを紹介したいと思います。

#### たけのこの土佐煮(4人分)

- 筍(ゆでたもの) 400g
- 鰹節 10g
- 砂糖 大2
- みりん 大4
- 醤油 大4

- ① 筍を洗って食べやすい大きさに切る
- ② 鍋に水と砂糖、みりん、醤油を入れて15分煮る
- ③ 火を止めて鰹節を入れて完成

### ～楽しくて美味しい給食に～

社協園の給食は、和食中心で、主菜も栄養価の高い青魚(サバやアジ)や、白身魚は、サバ科のサワラを選んでいます。魚や鶏肉も、醤油や味噌をベースに味付けしています。献立には、旬の野菜をより多く使用しています。食事を通して、食べる楽しさを感じてほしいと思います。園の畑で、収穫した野菜や、子ども達が毎朝届けてくれる、鶏の卵や椎茸を使って、縄瀬らしい食育を、子ども達と一緒に、楽しみたいと思います。私自身も、食育を通して、学ぶことが多く、日々勉強です。食事や献立で、疑問や質問等ありましたら、遠慮なくお尋ね下さいね!