



2025年

4月 食育だより

北 本 東 ス マ イ ル こ ど も 園



給食室より

今月のイチ押しメニュー

■ 3日 マーボー丼

麻婆豆腐にはタンパク質やビタミン、ミネラルなどの栄養素が豊富に含まれており、健康効果が期待できます



■ 11日 ポークカレー

給食定番のカレーライスは、大人から子どもまでみんなに人気のメニューです。とてもシンプルな基本のポークカレーです



■ 25 五目うどん

五目とはいろいろな具が入っているという意味で5種類とかではありません。副菜は「はんぺん」の天ぷらです



■ 食育クイズ(4月)

料理の「さしすせそ」の「そ」は何を表しているでしょう？

1. 味噌
2. ソーダ
3. ソース



正解は欄外に…

▼ご入園、ご進級おめでとうございます。

暖かな日差しに春のおとずれを感じる季節となりました。

4月になり、入園、進級と、ドキドキ、ワクワクの新年度がスタートします。

初めての給食に戸惑うお友だちもいることでしょう。

先生方やお友だちと一緒に給食を通して、食との出会いを大切に、楽しい給食の時間を過ごしてくださいね。

新年度は、子どもたちにとって、教室の移動や新しい担任の先生、お友だちなど、新しい環境に慣れることで精いっぱいだと思います。

▼4月の給食は、子どもたちにとって食べやすく、人気のメニューを多く取り入れました。

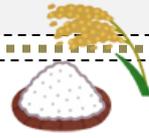
お子さまの食についての悩みや質問がありましたら、いつでも給食室にお声がけください。

今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

■4月の食育カレンダー

4日 米粉の日

お米を食べると力が出ます。そのお米を細かくして粉にしたものが米粉です。柏もちや草もちを作る時に使う上新粉や、ビーフン、お米はごはんだけでなく、姿を変えていろいろな食品になっています



14日 オレンジデー

みかんとオレンジは、もとはインドにあった一つの果物でした。

それがアジアへ広がって日本に伝わったのがみかんになり、

ヨーロッパに広がったものがオレンジになりました。

みかんとオレンジのビタミンCは風邪をひきにくくする効果があります



20日 イースター(復活祭)

「イースター」はキリスト教の祝日で、イエス・キリストが死んで3日後に生まれ変わったことを記念する日で、「復活祭」ともいいます。ヨーロッパでは新しい命の象徴として、鶏の卵の殻からカラフルにペイントしたイースターエッグを飾ります。

4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

祝日の日

23日 シジミの日

シジミは、シジミ科の二枚貝の総称です。コハク酸という、うまみ成分を多く含むため、みそ汁の実やだしの材料としてよく使われます。カルシウム、鉄、ビタミン B2 などを含み

「シジミの日」は「し(4)じ(2)み(3)」の語呂合わせです。



■ 生活リズムを整えよう

新しい生活に慣れないうちは、寝る時間や起きる時間、食事の時間など、生活リズムが不規則になりがちです。生活リズムの基本は、「早寝・早起き・朝ごはん」と言われています。早起きをすると、朝ごはんの時間が十分に取れ、排便を促しやすくなります。日中は屋外でたっぷり体を動かすことで、お腹が空いて、ご飯が美味しく食べられ、夜もぐっすり眠れます。心身ともに疲れやすくなる時期ですので、「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムと体の調子を整えましょう。



■ たけのご飯を作りましょう。春を味わうために1年に今の季節だけの美味しさです。4年連続掲載です。ぜひ作ってみましょう。1年で今の季節だけのおいしさです。

▼材料は(4人分)

- ・米2合…300g
- ・新たけのご… 200g
- ・油揚げ…1枚
- ・出し汁…390ml
- ・塩…小さじ1
- ・醤油…大さじ1

▼作り方は

1. たけのごは鍋に湯を沸かし、米ぬかを1カップと赤唐辛子を2~3本入れて煮立ったら弱火にして、約1時間茹で、冷めたら皮をむいて水にさらしておきます。(茹でるのが面倒であれば、茹でたものを買ってきて)
2. 米は炊く30分~1時間前に洗ってざるにあげておく。
3. たけのごは1センチ四方の薄切りにしペーパータオルでぎゅっと水気を絞る。油揚げはみじん切りにする。
4. 炊飯器に2.のお米と食材をすべて入れて、普通に炊きあげます。



■ 旬のたべもの

● やさい

・アスパラガス⇒グリーンとホワイトがありますが、これは品種ではなく、栽培方法の違いによるものです。日光をあてて栽培したものがグリーンアスパラガスで、火を通すことで甘みと香りが楽しめます。ホワイトアスパラガスは、日にあてないように土をかぶせて栽培しています。



● さかな

・桜鯛(さくらだい)⇒桜の花が咲く季節にとれる真だいを桜だいと呼びます。真だいの中で、もっとも美味しいといわれていて、産卵前の3~4月が旬となります。桜色(薄紅色)をしている美しい魚です。



● くだもの

・いちご⇒赤くて丸い形をしたいちごは見た目もかわいく子どもに大人気の果物です。冬になると店にたくさん並ぶため冬が旬だと思われがちですが、クリスマスケーキや年末年始行事に多く使用されているためハウス栽培されたもので、本来のいちごの旬は4~6月頃になります。

