

# 給食 だより

2022年

4月



ご入園、ご進級おめでとうございます！

春の優しい日差しの中、4月を迎え、いよいよ新年度がスタートしました。期待に胸を膨らませ登園する子や、お家の方と初めて離れて過ごすことに不安を見せる子など様々です。お子様の健やかな心身の成長・発育発達のため、おいしく美味しく楽しい給食の提供に努めてまいります。また、給食だよりでは食事にまつわる様々な情報を発信していきます。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

## 4月 旬のお話

～たけのこ～

春の風物詩であるたけのこは、煮る、焼くと様々な料理の食材として活躍します。食物繊維が豊富で腸内環境を整える効果があり、動脈硬化や高血圧の予防も期待できます。「湯を沸かしてから掘れ」という言葉もあるほど鮮度が命ですので、購入したらなるべく早く、その日のうちにあく抜きをして下処理を済ますことがおいしく食べるコツです。

《毎月19日は食育の日です》

## 朝食の役割

皆さんは、朝食を毎日食べていますか？朝食は体にとって大切な役割を果たします。

①体のリズムを整える：朝食は1日の始まりを知らせるスイッチです。朝食を抜くと体のリズムが崩れ、頭も体もぼんやりしたまま過ごすこととなります。毎朝決まった時間に朝食をとるように心がけましょう。

②体温を上昇させる：朝食をとることで体が温まり、体温の上昇と共に脳を活性化させ、やる気と集中力が出てきます。

③脳のエネルギーを補給する：私たちの脳は「ブドウ糖」をエネルギー源として使っています。朝食でブドウ糖（ご飯やパンなどの炭水化物）をしっかり補うことで脳と体を目覚めさせてくれます。

朝は1日の中でも特に慌ただしい時間ですが、家族で朝食を一緒に食べて1日を元気にスタートさせましょう。

## 食べ物コラム

### 4月10日は何の日？

春野菜がおいしい季節になりました。4月10日はある春野菜の日ですがご存じでしょうか。その野菜とは、辛味が少なくみずみずしい「新玉ねぎ」です。では、どうして4月10日が新玉ねぎの日なのでしょう。それは、JAあいち経済連が、愛知県産の新たまねぎのPRを目的として制定した記念日だからです。出荷のピークを迎える時期と、41（良い）0（たまねぎ）をかけて、4月10日は「愛知の新玉ねぎの日」となりました。玉ねぎの収穫は春と秋の年2回あり、秋にまいた種が収穫時期を迎えるのが5～6月です。その玉ねぎを3～4月ごろに早取りしたものが新玉ねぎです。通常の玉ねぎは、保存性を高めるために収穫してから1カ月ほど乾燥させますが、新玉ねぎは収穫してからすぐに出荷するため水分が多く、辛味を感じにくく食感がやわらかいのが特徴です。そのため、生でもおいしく食べることができます。今が旬の新玉ねぎを、ぜひ生で食べてみてはいかがでしょうか。

## 竹の子と大根のおかか煮

【約4人分】

・竹の子（水煮）	約200g	・醤油	大さじ2
・大根	1/4本	・みりん	大さじ2
・人参	1/2本	・かつお節	お好みの量
・水			具材がかぶる程度

【作り方】

- ①野菜は厚さ5mm程度のいちょう切りにします。
- ②鍋に①の野菜と、野菜がかぶるくらいの水を入れて火にかけます。
- ③沸騰したら中火にし、みりんを入れて材料が柔らかくなるまで煮ます。
- ⑤材料が柔らかくなったら、醤油を入れて弱火にして煮ます。
- ⑤材料に味が染みたら、かつお節を入れさっと混ぜて完成です。



一般財団法人  
日本educe食育総合研究所