

きゅうしょく 2025年 4月号

たより

ご入園・ご進級おめでとうございます
4月は新しい生活のスタートの月ですね。
お友達や先生と一緒に食を楽しみ、心も体も元気に、
楽しく一年を過ごしていきましょう!

季節を告げる山菜

野山に自生する植物で食用にされるものを山菜とよびます。

山菜の若い芽の部分には、これから大きく育つための養分がぎっしりつまっており、
外敵から身を守るために、強い苦味やえぐみ(アク)をそなえています。

食卓で「春」の訪れを感じることが出来る「山菜」をぜひ味わってみてください!!

※山菜の一部は、人工栽培されているものもあります



旬の山菜の食べ方

<p>2月 ~3月</p> <p>ふきのとう 天ぷら・佃煮</p>	<p>3月</p> <p>山うど 酢味噌和え・サラダ</p>	<p>3月 ~4月</p> <p>たらの芽 天ぷら・おひたし・田楽</p>	<p>3月~ 4月上旬</p> <p>つくし ごま酢和え・ 卵とじ・当座煮</p>
<p>3月 ~5月</p> <p>ぜんまい 白和え・煮物</p>	<p>4月 ~5月</p> <p>行者にんにく ぬた和え・酢の物・ 天ぷら</p>	<p>4月 ~5月</p> <p>うるい おひたし・和え物・天ぷら</p>	<p>4月 ~6月</p> <p>ふき 和えもの・煮物・佃煮</p>

※裏面にふきを使ったレシピを掲載しています
参考：からだにうれしい野菜の便利帳

キッズチャレンジ クイズ

バランスのよいあさごはんはどれでしょう?

モグちゃんと一緒に学ぼう! 子ども食育



モグちゃんの
食育めりえや
「じゃがいも」について
学べる情報はこちら!



朝食は食べる量と、1日の身体リズムを整えることができます!
②: ええ



きせつの食べ物探偵団♪ 「たけのこ」

選び方

小さくて
ずんぐりしている

重みがある



淡い黄色

ツヤがよい
(切り口)

みずみずしい

栄養素

食物繊維 (お腹の調子をととのえる)

豆知識

たけのこは収穫してから時間がたつとえぐみが出るので、
すぐにゆで、水にひたして保存しましょう。

つくろう食べようお料理大好き!

たけのこ手毬寿司

材料: 2人分

米	150g (1合)	キヌサヤ	2g (1枚)
茹でタケノコ	50g (1/6個)	酢	15g (大さじ1)
カツオ出汁	50ml (1/4カップ)	砂糖	4.5g (大さじ1/2)
酒	9g (小さじ2弱)	塩	1g (小さじ1/6)
調味料A	砂糖 4.5g (大さじ1/2) 醤油 4.5g (小さじ1弱)	調味料B	



- 1 米を通常より水を少なめに炊き上げる(加水量を1合のラインより1mm下にする)
- 2 タケノコは、穂先3cmを飾り付け用に薄切りにし、残りは長さ1cmの細切りにしておく
- 3 鍋に2で細切りにしたタケノコと【調味料A】を入れて、沸騰したら弱火で15分煮含めて冷ましておく
- 4 キヌサヤは、筋をとって、沸騰したお湯でさっと茹で、冷ましてから1mm幅に斜め切りにしておく
- 5 1の米が炊きあがったら、【調味料B】をまわし入れ、5分蒸らしてから、3のタケノコを加え、切るように混ぜる
- 6 ラップの中央に、2の飾り付け用タケノコを置き、その上に5のご飯を一口大のせ、ラップの端4箇所を合わせて持ち、絞り上げる
- 7 6をラップから取り出し、4のキヌサヤを飾る

※お好みの具材を用意して、思いつくままにいろいろな飾り付けを楽しみましょう!

きせつの食べ物で料理

フキのごま和え

材料: 2人分

フキ	140g
塩	適量
調味料A	醤油 24g (大さじ1・1/3) 砂糖 9g (大さじ1) すりごま(白) 9g (大さじ1)

板ずりすることで、
えぐみや苦みが和らぎ、
色が鮮やかに仕上がるよ!



- 1 フキは茹でる鍋にギリギリ入る長さに切り、まな板の上で塩を振って両手でゴロゴロと転がし、板ずりをする
- 2 鍋にたっぷりの水を入れて火にかけ、沸騰したら1のフキを入れて3分程茹でる
- 3 2のフキの色が緑色になったら、ザルに上げ冷水にさらし、端から皮を剥いて、5cm幅に切る
- 4 ボウルに【調味料A】を加えて混ぜ、3のフキを加えて混ぜる

ソラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。
お弁当にも活用できるおかずが満載!



公式
サイト