

きゅうしょく 2025年 4月号

ただより



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」の訪れを感じる事が出来る「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 ふきのとう 天ぷら・佃煮</p>	<p>3月 山うど 酢味噌和え・サラダ</p>	<p>3月~4月 たらの芽 天ぷら・おひたし・田楽</p>	<p>3月~4月上旬 つくし ごま酢和え・卵とじ・当座煮</p>
<p>3月~5月 ぜんまい 白和え・煮物</p>	<p>4月~5月 行者にんにく ぬた和え・酢の物・天ぷら</p>	<p>4月~5月 うるい おひたし・和え物・天ぷら</p>	<p>4月~6月 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：からだに優しい野菜の便利帳

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

1

2

3

モグちゃん、おはようございます。今朝は、お天気に恵まれています。おはようございます。今朝は、お天気に恵まれています。おはようございます。今朝は、お天気に恵まれています。

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!



© 2025 シダックス栄養士会 No.2504

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。

たけのこ手毬寿司

材料: 2人分

米	150g (1合)	キヌサヤ	2g (1枚)
茹でたタケノコ	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)
砂糖	4.5g (大さじ1/2)		
醤油	4.5g (小さじ1弱)		



- 米を通常より水を少なめにして炊き上げる(加水量を1合のラインより1mm下にする)
- 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
- 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
- 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
- 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
- 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
- 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
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)

板ずりをする事で、えぐみや苦みが和らぎ、色が鮮やかに仕上がるよ!



- 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
- 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
- 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
- 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

SHIDAX logo
未来の子供たちのために
© 2025 シダックス栄養士会 No.2504

ソラレピ logo
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
QR code