



# 食の力

## 4.5月号



### 4・5月の献立

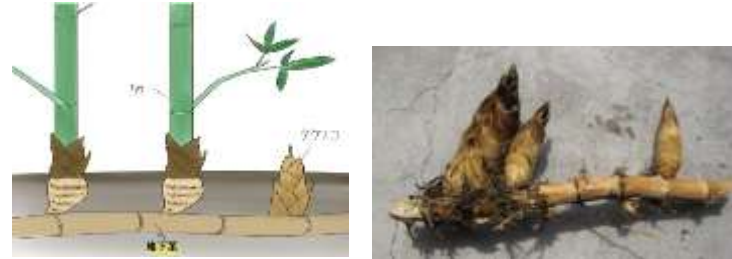
令和6年4月23日(火)  
あさひ幼稚園

## 春を告げる旬の味! 「たけのこ」

春の味覚といえば、菜の花、春キャベツ、新たまねぎなどいろいろありますが、まさきに思いつくのは、『たけのこ』ではないでしょうか。たけのこは漢字で『筍』と書きます。旬とは10日間のこと。たけのこは10日で成長して、それ以上日が経つと食べられなくなるということから、“旬”になったと言われています。

## そもそも「たけのこ」とはなに?

たけのこは、竹の地下茎の節から出る若芽のこと。この若芽が生長すると竹になります。主に食用にされているのは、孟宗竹(もうそうちく)や真竹(まだけ)という品種です。



## 1日に1メートル!? 驚きの成長スピード!

たけのこの成長スピードは非常に早く、地表に出るころには1日数センチ10日で数10センチほど伸びます。ピーク時には、1日1メートル以上伸びることもあります。

たけのこ狩りをした際、たけのこの先っぽに帽子をのせていたことを忘れ、夕方取りに戻ったら、1メートル伸びたたけのこの先に帽子があるのに驚かされた、という笑い話があるほどです。

約30日で皮が全て剥がれて竹になり、約60日で20メートルほどのびて、成長は止まります。

竹林全体が、地下でつながっている場合もあります。



## 栄養たっぷり! だけど、食べ過ぎには注意!

たけのこには、大根の2.5倍、レタスの3.3倍の食物繊維が含まれており、腸内環境を整えるのに役に立ちます。コレステロールの吸収や血糖値の上昇を抑え、最近の研究では大腸がんの予防効果も期待されています。グルタミン酸やミネラル、ビタミンBも多く、疲労回復効果があります。

一方で、食べすぎると腸の動きが活発になりすぎたり、肌荒れの症状がでたりする場合もあるので、1日に食べる量は小鉢軽く盛った程度がよいとされています。



## たけのこの“水煮”を活用!

生のたけのこは、アク抜きをする必要があります。鍋に水とたけのこ、米ぬかを入れ、2時間ほど弱火で煮ます。ゆであがってもすぐに鍋から出さず、その状態のまま冷まし、冷めたら皮を剥きます。

ご家庭で...とはなかなかいきません。そんな時には水煮を活用して下さい。食感がしっかりとて食べ応えがあり、アク抜きもされています。生と比べると栄養素が半分ほどになっていますが、使い勝手は抜群です。

和風だし、醤油、お酒、みりん、土佐煮にしたり、バター醤油でさっと炒めたり、豚バラとオイスターソース、醤油、お酒で中華風にしたり...是非、春を告げる旬の味を楽しんでください。



日付	曜日	昼	主な材料と体内での働き			3上栄養価
			主にからだをつくるもの	主にからだの働きを整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	
4月20日	木	菜めし、さわらの生姜しょうゆ焼き、 ノイグ' サラダ' 味噌汁	いりこ・菜めし・さわら・ワケクサ・わかめ・味噌・出し昆布・だし削り	玉葱・キャバ'・人参・胡瓜・玉葱・大根・梅干し	発芽玄米・サ'油・Jマ・黒砂糖・ノイグ'サ'	13 451 kcal P 20.5 g F 16.7 g C 56.0 g 2.1 g
4月21日	金	ピラフ、切干大根の煮物、 中華サラダ納豆、味噌汁	いりこ・ワケクサ・あつお節・納豆・豆腐・味噌・だし削り・出し昆布	グリーンピース・ハセリ根・切干大根・人参・梅干し・小松菜・キャバ'・Jマ・ワケクサ・玉葱・スのさ・梅干し	発芽玄米・ごま油・黒砂糖・梅干し	13 434 kcal P 16.7 g F 12.2 g C 65.9 g 1.4 g
4月22日	火	わかめごはん、あじ南蛮、 かぼちゃ納豆、豆腐すまし汁	炊きこみあじ・あじ・納豆・豆腐・油あげ・いりこ・出し昆布	玉葱・ピー'・胡瓜・人参・梅干し・みつば	精白米・サ'油・梅干し・黒砂糖	13 411 kcal P 20.1 g F 11.1 g C 61.4 g 1.8 g

日付	曜日	昼	主な材料と体内での働き			3上栄養価
			主にからだをつくるもの	主にからだの働きを整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	
1	水	きつねうどん、キャバ'のノイグ' サラダ'、 ふかし芋	油あげ・だし削り・出し昆布・しらす干し	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・キャバ'・胡瓜	うどん・黒砂糖・ノイグ' サラダ'・薩摩芋	13 398 kcal P 11.2 g F 14.0 g C 58.5 g 2.6 g
2	木	うめごはん、さばの甘だれ、さつまいも納豆、 豆腐スープ	いりこ・サバ・納豆・豆腐・わかめ・出し昆布	刻み梅・なめこ・人参・青ねぎ	発芽玄米・サ'油・黒砂糖・薩摩芋	13 462 kcal P 22.1 g F 15.2 g C 62.1 g 2.4 g
7	火	わかめご飯、さわらの蒲焼き、かぼちゃ納豆、 味噌汁	いりこ・炊きこみあじ・さわら・納豆・わかめ・味噌・出し昆布・だし削り	南瓜・玉葱・ごぼう・青ねぎ	発芽玄米・Jマ・黒砂糖・薩摩芋	13 421 kcal P 22.5 g F 9.1 g C 64.3 g 2.0 g
8	水	若布うどん、じゃが芋、 大豆サラダ	わかめ・油あげ・だし削り・出し昆布・青のり粉・蒸し大豆・ちりめん	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・胡瓜・太もやし	うどん・里芋・じゃがいも・サ'油・純米酢・黒砂糖	13 411 kcal P 12.6 g F 8.8 g C 53.4 g 2.5 g
9	木	ゆかりご飯、あじ南蛮、 納豆味噌汁	いりこ・あじ・納豆・削りぶし・わかめ・味噌・出し昆布・だし削り	ゆかり・玉葱・ピー'・人参・なめこ・キャバ'・しめじ	発芽玄米・Jマ・サ'油・純米酢・黒砂糖・長手	13 411 kcal P 23.2 g F 9.2 g C 60.2 g 2.0 g
10	金	豆ごはん、肉じゃが、 風和風ノイグ' サラダ'、味噌汁	いりこ・塩昆布・大豆シソ・木綿厚揚げ・削りぶし・わかめ・味噌・だし削り・出し昆布	グリーンピース・玉葱・人参・いんげん・キャバ'・胡瓜・Jマ・青ねぎ	発芽玄米・じゃがいも・こんにゃく・黒砂糖・純米酢・サ'油・里芋	13 392 kcal P 14.5 g F 8.2 g C 67.5 g 2.3 g
13	月	じゃこご飯、 鶏の甘辛焼き、たくあん納豆、 味噌汁	いりこ・ちりめん・さわら・納豆・出し昆布・だし削り・味噌	キャバ'・人参・サ'油・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・Jマ・サ'油・黒砂糖・じゃがいも	13 444 kcal P 23.5 g F 12.3 g C 61.8 g 2.0 g
14	火	枝豆ごはん、 厚揚げと切干大根の煮物、 じゃが芋、 かか和え、 味噌汁	いりこ・塩昆布・厚揚げ・かつお節・わかめ・豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	枝豆・切干大根・人参・椎茸・小松菜・ほうれん草・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・ごま油・黒砂糖・じゃがいも・純米酢	13 432 kcal P 17.5 g F 11.0 g C 68.1 g 2.1 g
15	水	味噌うどん、 かぼちゃオイル焼き、 ツナサラダ	油あげ・味噌・だし削り・出し昆布・青のり粉・ワケクサ・わかめ	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・キャバ'・太もやし・胡瓜	うどん・里芋・こんにゃく・サ'油・黒砂糖・純米酢	13 364 kcal P 13.1 g F 8.9 g C 61.0 g 2.3 g
16	木	ゆかりごはん、 さばの生姜しょうゆ焼き、 さつまいも納豆、 味噌汁	いりこ・サバ・納豆・豆腐・油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ゆかり・玉葱・人参・青ねぎ	発芽玄米・サ'油・Jマ・黒砂糖・薩摩芋	13 491 kcal P 23.3 g F 17.6 g C 63.9 g 2.1 g
17	金	さつまいもごはん、 筑前煮、 もやし納豆、 味噌汁	いりこ・塩昆布・木綿厚揚げ・納豆・味噌・だし削り・出し昆布	大根・れんこん・人参・いんげん・胡瓜・太もやし・ゆかり・玉葱・ごぼう・青ねぎ	発芽玄米・薩摩芋・こんにゃく・里芋・サ'油・黒砂糖	13 416 kcal P 15.7 g F 8.6 g C 70.9 g 2.2 g
20	月	ノイグ' と塩昆布ごはん、 さばの塩焼き、 かぼちゃ納豆、 味噌汁	いりこ・塩昆布・サバ・納豆・出し昆布・だし削り・味噌	れんこん・キャバ'・玉葱・人参・切干大根・なめこ・青ねぎ	発芽玄米・黒砂糖・サ'油	13 455 kcal P 22.9 g F 13.8 g C 64.1 g 3.3 g
21	火	もち麦ごはん、 麻婆豆腐、 ツナサラダ、 味噌汁	いりこ・大豆シソ・木綿豆腐・味噌・ワケクサ・わかめ・出し昆布・だし削り	玉葱・水煮サ'・人参・椎茸・青ねぎ・生姜・にんにく・太もやし・胡瓜	もち麦・発芽玄米・ごま油・黒砂糖・片栗粉・純米酢	13 389 kcal P 15.9 g F 7.5 g C 65.4 g 2.3 g
22	水	若布うどん、 和風ノイグ' サラダ'、 さつまいも小豆煮	わかめ・油あげ・だし削り・出し昆布・塩昆布・削りぶし・ゆであずき	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・キャバ'・胡瓜・Jマ	うどん・里芋・純米酢・サ'油・薩摩芋・黒砂糖	13 379 kcal P 11.3 g F 8.0 g C 68.1 g 2.6 g
23	木	たくあんご飯、 さわらかぼちゃ、 漬け焼き、 しらす納豆、 野菜スープ	いりこ・かつお節・さわらかぼちゃ・漬け・納豆・しらす干し・わかめ・出し昆布・だし削り	サ'油・人参・キャバ'・玉葱・白菜・にら	発芽玄米・Jマ・ごま油	13 405 kcal P 22.6 g F 11.8 g C 53.9 g 2.1 g
24	金	ツナご飯、 すきやき風煮、 梅納豆、 味噌汁	いりこ・ワケクサ・やき豆腐・納豆・油あげ・出し昆布・味噌	白菜・えのき・ごぼう・人参・白ねぎ・キャバ'・刻み梅・胡瓜・玉葱・太もやし・青ねぎ	発芽玄米・こんにゃく・ごま油・黒砂糖	13 405 kcal P 16.8 g F 11.0 g C 61.7 g 2.1 g
27	月	枝豆ごはん、 あじの生姜しょうゆ焼き、 即席漬、 味噌汁	いりこ・塩昆布・あじ・かつお節・豆腐・油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	枝豆・生姜・キャバ'・人参・胡瓜・サ'油・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・サ'油・Jマ・黒砂糖	13 414 kcal P 22.7 g F 10.2 g C 59.6 g 2.6 g
28	火	とうもろこしごはん、 高野ツナ煮、 きゅうり納豆、 新たま味噌汁	いりこ・塩昆布・高野・ワケクサ・納豆・味噌・出し昆布・だし削り	Jマ・椎茸・人参・枝豆・胡瓜・ゆかり・新玉ねぎ・青ねぎ	発芽玄米・里芋・こんにゃく・黒砂糖・じゃがいも	13 388 kcal P 18.4 g F 6.6 g C 65.5 g 2.1 g
29	水	ぶっかけうどん、 さつまいも、 レモン煮、 わかめサラダ	油あげ・だし削り・出し昆布・ワケクサ・わかめ	だいこんおろし・椎茸・人参・青ねぎ・サ'油・しめじ・太もやし・胡瓜	うどん・Jマ・黒砂糖・薩摩芋・純米酢	13 376 kcal P 12.2 g F 6.2 g C 68.9 g 2.8 g
30	木	さけご飯、 さばの甘辛だれ、 じゃこ納豆、 味噌汁	いりこ・鮭・サバ・納豆・ちりめん・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	キャバ'・人参・Jマ・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・Jマ・黒砂糖・じゃがいも	13 441 kcal P 24.6 g F 13.5 g C 59.7 g 1.9 g
31	金	たくあんご飯、 厚揚げの、 カレー炒め煮、 ゆかり納豆、 すまし汁	いりこ・かつお節・木綿厚揚げ・納豆・わかめ・出し昆布	サ'油・玉葱・いんげん・人参・キャバ'・胡瓜・ゆかり・しめじ・みつば	発芽玄米・Jマ・じゃがいも・サ'油・黒砂糖・サ'油・片栗粉	13 411 kcal P 16.0 g F 11.5 g C 63.9 g 2.9 g