

# 給食だより

## ～2026年4月号～



ご入園・ご進級おめでとうございます(^\_^)新しい環境で、新しい一年がはじまりました。  
見慣れたお友達、見慣れた先生がいても、ひとつとなりのお兄さんお姉さんクラスに移っただけで

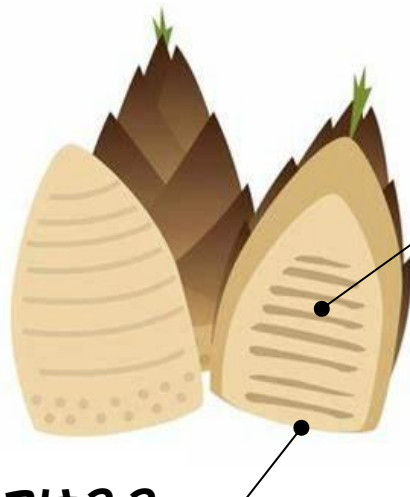
気持ちがわくわく、ソワソワ……落ち着かない時期ですよ。  
そんな時だからこそ、食事と睡眠でしっかりとリズムを作り、ストレスに負けない  
元気な体をつくりましょう!!

今月は春が旬の たけのこ について紹介します♪

### うまみ成分と食物繊維がたっぷり!!

#### 調理例

- ・ 筑前煮
- ・ 土佐煮
- ・ 八宝菜
- ・ たけのこご飯
- …etc



#### …アク?カビ??!

どちらも違います!  
水煮たけのこの切り口に  
みられる白い粉はチロシン  
というアミノ酸の一種。  
気力がアップする効果  
があるといわれているので、  
洗い流さずに食べましょう。

#### 美味しいたけのこは??

- ・ 切り口が変色していない、みずみずしくて白いもの
- ・ 小ぶりですっきりしていて皮が淡い黄色のつやの良いもの

◎食材にはそれぞれ旬の時期があります。同じ食材でも、旬のものはそうでないものに比べて栄養価が高いです!(例えば…トマトはスーパーなどで一年中見かけますが、トマトの旬は夏なので、冬に買うトマトよりも夏に買うトマトの方が栄養価が高い!)

**旬の食材を食卓に取り入れて、上手に栄養を摂りましょう♪**