

きゅうしょく 4月号

だより

2025年

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

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

※裏面にふきを使ったレシピを掲載しています
参考：からだにいい野菜の便利帳

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!



朝食は一日の身体のリズムを整えることができます!
主食(ごはん、パン、麺)、主菜(肉、魚、大豆製品、卵)、副菜(野菜、海藻)をそろえることが理想です。

※参考

SHIDAX
未来の子供たちのために

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。

きせつの
食べ物で
料理

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)		



- 1 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）
- 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)

板ずりをすることで、
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変わったら、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

SHIDAX

未来の子供たちのために
© 2025 シダックス栄養士会 No.2504

シラレピ

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