



4月 食育メモ



春が旬のたけのこ！その秘めたるパワー！！

春を代表する旬の食材といえば、「筍（たけこの）」ですね。最近では筍の水煮が流通していつでも食べられる食材になりましたが、旬の筍の香りや歯ざわりには敵いません。新鮮な筍の風味はこの時期ならではの味です！

竹の若芽部分を食べるため、「竹の子」（たけのこ）と呼ばれるそうです。地面に顔を出した筍は成長が早く、一説には1日で70cmも伸びるといわれるくらい一気に成長します。

さて、漢字で、竹かんむりに旬と書いて「筍」と書くのには理由があります。旬とは、時間の単位の一つで、10日間という意味があり、一句（10日）で竹になることから、「筍」の漢字になったそうです。

給食では、4/16（金）筍ごはん、4/20（火）若竹汁、4/21（水）春野菜の煮物（筍、ふき、新ごぼう）で筍を味わいます！

※筍を美味しく食べるためには・・・？

①筍を米ぬかや重曹などのアルカリ性の水で茹でてから使いましょう。

筍は時間が経つと独特のあくとえぐみが出ます。掘ってから一日経つとえぐみは2～3倍になるそうです。このえぐみは、たけのこを茹でるときに使う米ぬかや重曹などのアルカリ性の水で除くことができます。

②筍の白い粉はうま味成分！取り除かずに使いたしましょう。

筍を茹でると白い粉が出てきます。この白い粉は、チロシンというアミノ酸の一種です。うま味成分なので食べることができます。チロシンは、集中力を高めたり、運動能力の低下を防いだりする働きがあるドーパミンやアドレナリンを作るうえで大切な栄養素です。チロシンは、魚介類や肉類に含まれており、野菜では珍しいことです。筍は、脳の活性化を助けるすごい食材ともいえそうですね。



※若竹汁とは・・・？

若竹の「若」はわかめで、「竹」はたけのこのことです。えぐみのもとシュウ酸は、カルシウムを含むわかめと一緒に摂ることでえぐみを感じにくくなります。2種類の新芽を使ったすまし汁は、春の香りを届けてくれる春を代表するすまし汁です(^^)♪

春キャベツを食べよう☆三

春キャベツは葉の巻きがゆるく、歯ごたえも柔らかくてサラダなどの生で食べても甘みがあるのが特徴です。

春キャベツには風邪予防、疲労回復に効くビタミンC、胃腸の健康を保つ効果があるビタミンU（キャベジン）を含みます。

また、フランス語で「シュー」とはキャベツという意味です。シュークリームのは実はキャベツの形だったのですね(*^*)

給食で人気のフレンチサラダ♪春キャベツを使って作ってみませんか？

フレンチドレッシングの作り方

- ①酢・・・6ml
- ②油・・・10ml
- ③薄口醤油・・・10ml
- ④三温糖・・・10ml
- ⑤レモン汁・・・5ml
- ⑥塩こしょう・・・0.3g

※①～⑥を順番にボールに入れ、その都度よく混ぜ合わせて作ります。

※油を少しずつ入れて、白っぽくなるまでしっかり混ぜます。

※給食ではキャベツ、胡瓜、人参、ハム、チーズを和えて提供しています！