



令和6年
第133号

あけの星学園食育だより 4月号

栄養士 大関



皆さん、進級・進学おめでとうございます！暖かな春がやってきましたね。冬の寒さと春の暖かさがくり返されて体調をくずしやすいので気を付けましょうね！4月からは新年度が始まります。食習慣と生活習慣を整えて元気に登校できるようにしましょう！

朝食を食べて元気な1日に

朝ごはんは1日活動するエネルギーになります！食べないと眠くなったり、力が出なかったり、やる気がなかったり・・・生活に悪い影響を与えてしまいます。特にご飯、パン、めんなどの炭水化物は脳を働かせる役割があり、『集中力や記憶力』を高めてくれます。テストでいい点数が取りたい！部活を頑張りたい！アルバイトでたくさんお金をかせぎたい！など目標がある人はぜひ朝ごはんをしっかりとるように心がけましょう。



全集中するぞ！

食育ピックアップ

毎年4月になると学園の裏山にたけのこが生えてきます！雨が降って暖かい日が続くとすくすくとたけのこが育っていきます。今年もたくさんタケノコを掘っておいしいごはんを食べたいですね！



↑昨年採ったタケノコです！

春が旬の食材～果物編～



『いちご』の旬は3～4月頃とされています。ビニールハウスで作られているものはクリスマスケーキに合わせて12～2月に出荷できるように作っています。



『甘夏』は夏みかんの仲間で、3月～5月頃旬になります。さわやかな甘みとプチプチした食感がおいしいくだものです。



『キウイ』は一年中見かけますが、日本で育てているものは春が旬になります。冬の間収穫（しゅうかく）して甘みを出してから春に出荷しています。



国産の高級マンゴーは夏が旬ですが、一般的な輸入マンゴーは2.3月頃から出荷量が多くなります。タイや台湾など南国から輸入することが多いです。

食育Quiz!

今月は春の名物潮干狩りでもおなじみの「アサリ」について問題を出したいと思います。

問1. アサリはどれでしょうか。

①



②



③



問2. 潮干狩りでアサリを捕ってきた後に必ず「砂抜き」が必要になります。砂抜きの際に使う水として正しい方法はどれでしょうか。

①水にお酢を入れる

②水に塩を入れる

③水を40度まで温める

