

# 4月給食たより

利晶学園小学校  
令和8年4月

入学・進級  
おめでとう！

色とりどりの花が春の白差しを受けて咲きほこるなか、新学期がスタートしました。給食室では、安全でおいしい給食となるように一同協力してがんばっていきます。今年度もよろしくおねがいします。

## 旬の食べ物

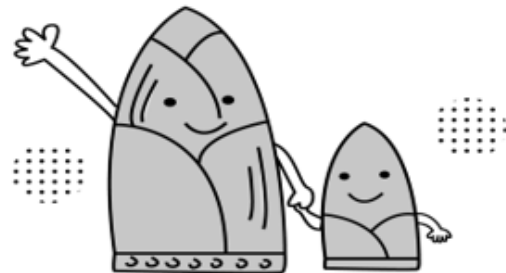
# たけのこ

# 筍

春になると竹林の地面には、たけのこがその先を出し始めます。「筍」の漢字が当てられていいるのは、芽が出てから旬間(10日間)のうちが軟らかいたけのこで、それを過ぎると竹になってしまうことから、軟らかく食べられる10日間から「筍」の字が当てられるようになりました。

たけのこは水溶性の食物繊維(セルロース)を多く含み、便秘の改善に役立ちます。しかし、消化しにくい面もあるので、食べ過ぎには注意が必要です。

給食では  
10日の若竹汁  
17日の筑前煮に筍を使用します。



## 今月の給食メニュー 筑前煮

材料(5人分):

- ・とりもも肉(10gカット) 100g
- ・にんじん(1cm弱のいちよう切り) 25g
- ・れんこん(1cmくらいのいちよう切り) 50g
- ・板こんにゃく(1.5cmの角切り) 75~80g
- ・ちくわ(1cmの輪切り) 40~45g
- ・いんげん(2cmくらいの長さ) 50g

- ・植物油 2~3g
- ・みりん 2~3g
- ・砂糖 9~10g
- ・だし汁 75~80g
- ・濃口しょうゆ 12~13g
- ・薄口しょうゆ 5~6g

作り方

- ① とり肉を油で炒める。
- ② だしをとって、とり肉の中へ入れる。
- ③ 野菜を全て入れる。
- ④ 調味料を入れ煮る。
- ⑤ 野菜が柔らかくなれば完成。

