

食育だより 4月号

<行事食>

春が訪れた4月といえば、日本人の特権といえるべきお花見シーズン!! 「桜餅」や「花見団子」がお花見の定番スイーツである。

また、4月には、イースターがある。イースターとは、日本では「復活祭」と呼ばれる。「春の訪れを祝う日」でもある。



—桜餅—

塩漬けにした桜の葉で包んだもの。関東と関西で外側の生地が異なる。関東風は小麦粉に白玉粉を混ぜた生地をラッパ焼き、あんを包んだものである。関西風は道明寺粉を蒸してあんを中心にして丸めたものである。

—花見団子—

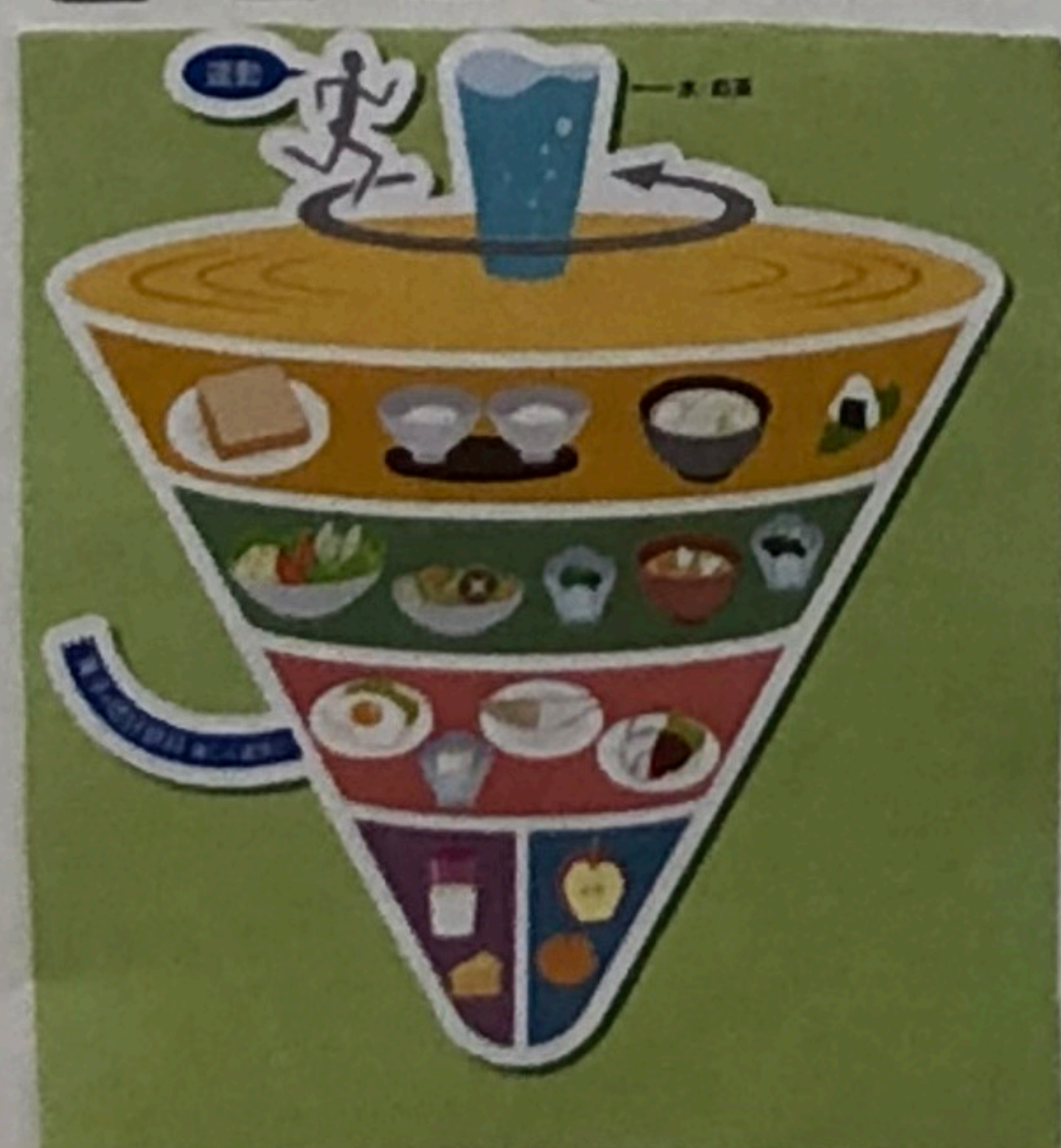
「花より団子」になってしまいが昔からお花見のお供として親しまれてきた。三色の並べ方は、だいたい赤・白・緑と決まっている。それぞれの意味は、赤(桜色)で「春のよきこころ」を、白で「雪をあらわし」「冬の名残」を、よもぎの緑は「夏のきざし」を表わしていると言われる。

<食事バランスガイド>

食事バランスガイドとは、食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして、2005年に厚生労働省と農林水産省によって作成された。

食事の望ましい組み合わせやおおよその量をコマに見たてて、分かりやすくイラストで示している。

さらに、毎日の食事を、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つに区分し、区分ごとに「SV」という単位を用いて、日にそれぞれをどれだけ食べればよいかを示されている。



主食 5~7 副菜 5~6 主菜 3~5
牛乳・乳製品 2 果物 2

<Q&A>

① 桜餅の関西風は道明寺粉を蒸したものである。

♡ ○か×か。

② 食事バランスガイドで用いられる「SV」とは「サービニグ」の略である。

♡ ○か×か。

③ 食事バランスガイドで示されているイラストは何でしょう。
ヒント → バランスがわるいと傾いてゆきます。

④ イチゴに多く含まれているビタミンは何でしょう。

♡ 1, ビタミンA 2, ビタミンB 3, ビタミンC

⑤ イチゴのヘタを取るタイミングで適しているのはどちらでしょう。 1, イチゴを食べる直前 2, イチゴを保存するとき

<オススメレシピ>

春(4月)が旬のたけのこを使った かーリックマヨ炒め

材量(4人分)

- ・たけのこ(水煮) 300g
- ・ベーコン 4枚
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・おろしにんにく 小さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・コンソメ 小さじ2
- ・塩こしょう 適量

- ① たけのこを食べやすい大きさに切る。ベーコンは細切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、おろしにんにく、たけのこ、ベーコンを加えて2~3分炒める。
- ③ マヨネーズ、コンソメ、塩こしょうを加えて混ぜて完成。

