



栄養科たより



冬が終わり少しずつ暖かくなってきましたね。気温差に気を付けて体調管理していきましょう！！



4月のテーマ食材・・・たけのこ

春の食材としてほとんどの方が思い浮かべる食材の1つにたけのこがあると思います。たけのこは**カロリーが低く**、野菜の中では**たんぱく質が豊富**なため、ヘルシーな食材としてすぐおすすめです。また、**カリウム**が豊富なため、体の余分な塩分や水分と一緒に排泄してくれる役割があり、むくみが気になる方や血圧が気になる方にもおすすめです。ご家庭で使いやすいのは水煮のたけのこですが、旬の春は栄養価も残っていて香りもいい皮つきのたけのこをぜひ調理してみてください！！

たけのこを使用したおすすめレシピ・・・たけのこステーキ

材料(2人分)

- ・茹でたけのこ・・・根元側 4cm 分
- ・油・・・大さじ1
- ・バター・・・大さじ1
- ・醤油・・・大さじ1
- ・酒・・・大さじ1
- ・貝割れ大根・・・適量

作り方

- ①貝割れ大根は 3cm の長さに切って水につけておく
- ②たけのこは 1cm 厚さの輪切りにする。
- ③フライパンに油を入れて温め、バターとたけのこを入れて焼き色がつくまで両面を焼く。
- ④醤油と酒を入れて 2 分ほど焼き、器に盛る。
- ⑤貝割れ大根を上に乗せて完成！！



お肉の代わりにたけのこで作るステーキを紹介しました！

ヘルシーですがしっかりと噛み応えがあり、副菜として食卓を華やかにしてくれる一品になります。

4月のおすすめ料理、ぜひ作ってみてください！！



4月のテーマ・・・オレンジデーをご存じですか？

オレンジデーとは、1994年に愛媛県の農家に「**第三の愛の記念日**」として発案され、「大切な人に感謝を伝える日」として、2009年に日本記念日協会に登録されました。



オレンジには「花嫁の喜び」「純粹」「愛らしさ」「結婚式の祝宴」などの花言葉があり、日本ではそこに着目し、**オレンジやオレンジ色**の贈り物をする記念日とされています！



まだ日本ではバレンタインデーやホワイトデーに比べると定着している記念日とは言えませんが、だからこそ特別な日として大切な人とお祝いしてみてください。

また、「食べ物に関する記念日」と調べると、こんな日もあったんだ！！と思うような記念日もあるのでぜひ調べてみてください！

