



## 4月のお献立

今月の季節のメニューは、春の食べ物を献立に取り入れました♪



### 「旬（しゅん）」とは・・・

食材が一年で最もおいしく、栄養価が高くなる時期のことです。旬の食材は、よく市場に出回るため、値段も安価になりやすく、消費者にも嬉しい時期です。

日本の風土には四季があり、その季節ごとの食材があります。旬のものはその季節の大地のエネルギーをたっぷり含んでいるので、栄養価も高くなるのです。

日本では昔から、自然のリズムに沿って、食物を体に入れることが生命力を高める食べ方とされてきました。旬のものを食べることが体にいいと言われているのは、深い味わいはもちろん、その季節に合った豊富な栄養を体に取り入れることで、その季節を健康的に過ごすことができるからなのです。



4月27日（金）：季節のメニュー

#### ● たけのこ御飯

たけのこは春の味覚を代表する食材の一つです。  
たけのこは成長がとても早く、土の中から芽を出してから旬のうちに竹になるといわれるところから「筍」の漢字があてられました。



#### ● 新ごぼうサラダ

そこまで大きくなるまで育てず、秋に植えたものがある程度育った時期に収穫された若取りのものです。まだ完全に成長しきっていないため、柔らかく風味も一般的なごぼうと比べ上品で優しい香りがします。

