



3月食育メモ



～春野菜を好きになろう～

春野菜は春に収穫できて、おいしく食べられる旬の野菜のことです。春野菜の多くは、寒さが厳しく冬の間を土の中で過ごし、温かくなると芽を出して収穫時期を迎えます。新しい芽の部分を食べる山菜や、やわらかい葉や茎の部分を食べる野菜があります。色鮮やかな緑色をしていますが、少し苦みがあり、香りが強い野菜も多いです。

新しい芽や若い茎、葉を食べる春野菜には、冬の間蓄えた栄養がたくさん含まれ、ビタミン類や食物繊維、ミネラルが豊富です。植物が芽吹くこの時期しか食べられない野菜が多く、みずみずしい甘さや、やわらかくシャキシャキとした食感が楽しめるのも特徴です。

★おすすめの春野菜★

- ・春キャベツ…春キャベツは比較的小さく丸い形で葉も柔らかく、みずみずしいのでサラダや生食がおすすめです。外側の葉が濃い緑色で巻きが緩いものを選ぶといいでしょう。
- ・たけのこ… 切り口に見られる白い粉「チロシン」は、うま味の素であるアミノ酸の一種です。先端の方がうま味も栄養も多く含まれています。水煮たけのこはあく抜き不要なので調理が簡単です。
- ・じゃがいも…新じゃがいもは完熟前に収穫されたもので皮がとても薄く、水分を多く含んでいるため軟らかいのが特徴です。じゃがいもの芽には有毒物質であるソラニンが含まれているため調理の際はきちんと取り除きましょう。

参考:学校給食 3月号

◆ ◆ にんじんについて ◆ ◆

人参には、体内でビタミンAに変わるβカロテンが多く含まれ、免疫力を高め皮膚や粘膜を強くする効果があります。βカロテンは脂溶性なので、油で調理して食べると効率よく吸収できます。炒め物、煮物、汁物、和え物、サラダといったどんな料理にも合い、また、甘味を生かしておやつ材料にも使うことができます。園のおやつで提供している“キャロットケーキ”は、色鮮やかで栄養満点です。ご家庭でも作ってみてください♪



参考:学校給食 3月号

【キャロットケーキ】(1人分)

- ・にんじん …10g
- ・上白糖 …9g
- ・ベーキングパウダー …0.2g
- ・薄力粉 …12g
- ・油 …9.6g
- ・卵 …7.5g

※人参は、すりおろし、生地にまぜます。

170℃のオーブンで15分～20分程度焼いてできあがり！