



3月 食育メモ



春の訪れをつげる・・・

菜の花

菜の花の見ごろは2月下旬から4月。花が咲くと鮮やかな黄色が一面に広がります。鑑賞用としても食用としてもよく知られています。食べるとほろ苦さとほのかな甘さを感じます。そんな菜の花は栄養価も高いことを知っていますか？

一般的にはアブラナ科アブラナ属の花すべてのことを「菜の花」と言います。なので、白菜やキャベツ、ブロッコリー、カブなどの花も「菜の花」とも言えます。その中で私たちが一般的に食用として目にしているのは「油菜(あぶらな)」と呼ばれる植物です。油菜は、古くから野菜として、また油を採取するために栽培されてきた作物です。菜の花から作られる油を「菜種油(なたねあぶら)」といます。



3月3日(水)ひなまつり献立で「お吸い物」で味わいます

～菜の花の栄養とおいしい食べ方～

菜の花を1回で食べる量はさほど多くありませんが、次のような栄養があります。

- ・β-カロテンを含む緑黄色野菜のひとつ。

体の中でビタミンAにつくり変えられて、皮膚や粘膜の健康を守ります。

→油と一緒にすることで吸収率がアップ！炒め物、天ぷらなどに。他にも、油揚げやベーコンなど油脂を含む食材と組み合わせると◎！

- ・100g当たりのビタミンCの含有量が野菜の中でもトップクラス！紫外線から肌を守ります。

→ビタミンCは水溶性で熱に弱いので、電子レンジで加熱したり、煮びたしにして煮汁ごといただくとうまいです。

- ・骨の成分として欠かせないカルシウムを多く含むのも菜の花の特徴です。

100g当たりのカルシウム含有量は、生のほうれん草の3倍です。

→ちりめんじゃこや桜えび、納豆などと組み合わせると吸収率がアップします。

※えぐみが苦手な人は一度茹でてから調理しましょう。茹でた後は、水にさらすと、よりえぐみがとれますよ(*^*)

野菜たっぷり！八宝菜★

3月12日(金)の給食に登場！

八宝菜は中華料理のひとつです。「五目うま煮」とも呼ばれるそうです。八宝菜の「八」は「8種類」という意味ではなく「五目」の五と同様に「多くの」の意味で使われています。八宝菜をご飯の上にかけた日本発祥の料理は中華丼と呼ばれます。

給食の八宝菜には豚肉、白菜、人参、干し椎茸、筍、玉ねぎ、根深ねぎ、かまぼこなどたくさんの具材が入っています。

