

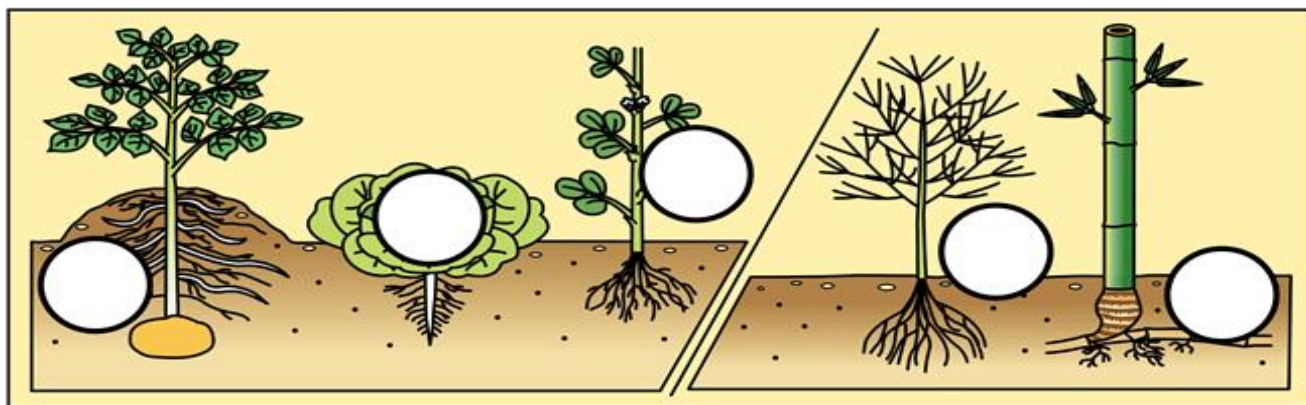
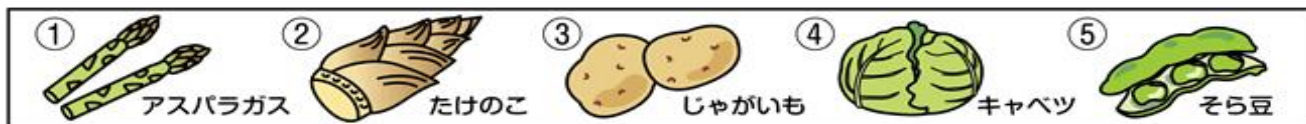


4月 食育メモ



◆◆◆春野菜クイズ◆◆◆

Q:下の絵は、春に収穫できる野菜です。どんなところに育つでしょう??
イラストの○に入る番号を考えてみましょう!



答え:左から

- ③じゃがいも:新じゃがいもは、表面の皮が薄く、指ではがれそうなくらいの物が良いです。じゃがいもの芽には有毒物質があるので、料理の際にはきちんと取りましょう。
- ④キャベツ :春キャベツはやわらかくて甘いのが特徴です。豊富に含まれるビタミンCは、水に溶けやすいので、手早く洗って水気をよく切ると栄養が損なわれにくいです。
- ⑤そら豆 :塩ゆでする際は、まめの黒い部分「お歯黒」に少し切れ目を入れると、冷めても皮にしわがよらず、きれいにゆであがります。お子さまには、皮をむいてあげると、食べやすいです。
- ①アスパラガス:切らずにそのまま茹でると、歯触りがよくなり、甘く仕上がります
- ②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。先端のほうが、うま味も栄養も多く含まれます。水煮たけのこは、あく抜き不要です!

旬の食材は、一番おいしく食べられるだけでなく、栄養価もアップし、価格も安価になりやすく経済的です。
食卓に旬を取り入れ、季節感を味わいながら、お子さまとの会話を楽しんでみてはいかがでしょうか♪

世界の食を知る～サンドイッチ～

サンドイッチの語源は、イギリスの国会議員であった「サンドイッチ伯爵」が、大好きなトランプをしながら食べられるものとして、塩漬けの牛肉をパンにはさんで食べたことに由来するという説が有力のようです。一方、仕事が忙しかったという記録も残っており、時間を惜しんで国民のために仕事をするために、片手で食べられるものが気に入っていたという説もあります。

サンドイッチ伯爵の領地であった「サンドイッチ村」は、今でもイギリスにあり、近くには「ハム村」もあるそうです!

