

3月給食だより

光徳保育園

☆ 旬の春野菜を食べてみよう

旬の野菜は味がいいだけでなく、栄養も豊富です。

季節のいいところを身体に取り込んで、丈夫な身体づくりをしましょう！

○菜の花

カロテン、ビタミンC、ビタミンB1、B2、葉酸、カルシウム、鉄分などミネラル類を多く含みます。特にビタミンCは野菜の中でもトップクラスで、風邪予防、抵抗力を高められる野菜です。貧血にも効果的です。



つぼみには成長のための栄養成分が多く含まれています。つぼみが硬く開いていない、揃っている物を選ぶと良いです。甘めの味付けにしたごま和えや、マヨネーズ和えが食べやすくおすすめです。

○春キャベツ（価格が高騰していますが…）

胃酸の分泌を抑え、粘膜の修復をするビタミンUはキャベツから発見された栄養成分です。水溶性ビタミン、アミノ酸、カルシウムが豊富で、緑の葉の部分にはカロテンが豊富です。



葉がしっかり巻かれている、ツヤがあり色が鮮やかな物、重みがある物を選ぶと良いです。葉がやわらかく甘みもあるのでサラダなどに向いています。

○かぶ

実の白い部分のほとんどは水分ですが、ビタミンCやカリウムが多く、大根と同じように消化酵素（アミラーゼ）が含まれているので、胃もたれや胸やけなどに効果があります。春のかぶはやわらかく、胃腸の働きを活発にする酵素を含んでいます。葉は実よりも栄養価が高く、ビタミンB1、B2、Cカルシウムなどが豊富です。貧血予防や妊娠中の方に良い葉酸も含まれています。



葉が鮮やかな緑色で、茎はしっかりと固さがあり、実は白くてヒゲ根が少ない物が良いでしょう。皮も葉も食べられるので、余すことなく活用できます。煮物に良いし、みずみずしいのでサラダなどにもおすすめです。

○ふき

数少ない日本原産の野菜です。95%が水分で、カリウムやカルシウムが多く含まれています。



全体的にみずみずしく、茎の部分に黄ばみや黒ずみがなく、きれいな緑色のものを選んでください。

香りがよく煮物などに適しています。ほろ苦さや食感を楽しむ山菜の一つです。

保育園では3日と21日に菜の花とキャベツのごま和え、11日と25日にふきの煮物が出ます。おうちでもお子さんと一緒に春の野菜を楽しんでみてください。

今年度も残りわずかです。3月は年長さんのリクエストメニューが献立に入っています。