



# 食育ひろば



ご入学・ご進級おめでとうございます。毎月、こどもたちの食とそれにつながる私たち大人の食についてテーマを変えてお届けします。また、今年度は旬の食材の種類や役割、栄養等について季節ごとに取り上げていきます。

## 『旬』を大切に ～春～

### 代表的な春の食材

- たけのこ
- 新たまねぎ
- 春キャベツ
- アスパラガス
- いんげん
- そら豆



- 菜の花
- にら
- ふき
- つくし
- あまなつ
- いちご



- さわら
- めばる
- しらす
- まながつお
- あさり
- ほたるいか



### 春野菜の役割

#### デトックス効果・強い抗酸化力

寒い冬の時期に地中に根を張り、栄養素や害虫などから身を守る成分をため込んでいた春野菜。わらびや菜の花、ふき、たらの芽などの強い香りや独特の苦味には、肝機能を強化する成分や新陳代謝を促進し、デトックス(解毒・浄化)する成分を含むものが多い。

### 注目の栄養素

#### 植物性アルカロイド

腎臓のろ過機能を向上させ、新陳代謝が低下する冬の間ため込まれた老廃物をからだの外に出してくれる。

その他にも春野菜は鉄やカリウム、食物繊維、ビタミンC・Eを豊富に含み、デトックス効果大。

### かんたん!



### おすすめ旬料

#### さわらのみそ照 (3人分)

さわら 約80g 3切

- |   |     |               |
|---|-----|---------------|
| A | 白味噌 | 15g (小さじ 2.5) |
|   | みりん | 15g (小さじ 2.5) |
|   | 酒   | 5g (小さじ 1)    |
|   | 砂糖  | 3g (小さじ 1)    |

油 少々



赤味噌や  
合わせ味噌でも  
OK!

●Aの調味料を混ぜ合わせ、さわらにからめて30分程度おく。フライパン又はグリルに油を塗り、さわらを並べて焼く。

さわらのみそ照焼には、塩ゆでそら豆を添えて、山菜やたけのこの入った炊き込みご飯と、春キャベツとアスパラガスのサラダ、新たまねぎのすまし汁、いちごで春らんまんの食事はいかがでしょう。

「初物を食べると七十五日長生きする」ということわざがあります。外国からの輸入やハウス栽培により、食材の旬がわからなくなってしまうがちですが、スーパーで旬の食材を見つけたら、料理したことないから・・・と敬遠せず、ぜひ手にとってみてください。

\* 初物・・・その年で初めて収穫された食べ物