食育ひろば

ご入学・ご進級おめでとうございます。食育ひろばは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、毎月テーマを変えてお届けしています。また、今年度は旬の食材の種類や役割、栄養などについて取り上げていきますので、ぜひご覧ください。

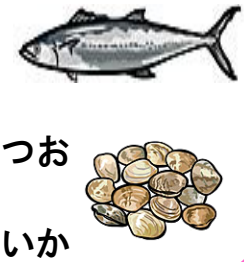
『旬』を大切に　～春～

代表的な春の食材

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

- ○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



春野菜の魅力

みずみずしく、ほろ苦い味わい

芽吹いたばかりの芽はどれもやわらかく、山椒や菜の花、ふき、たらの芽などは、害虫などから身を守るため、独特の苦味成分を蓄えている。

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にため込まれた老廃物をからだの外に出してくれる。

冬眠から目覚めたクマは最初にふきのとうを食べて冬のからだをリセットするといわれている。

かんたん！　おすすめ旬料理

さわらの新緑揚げ

木々の芽吹きや若葉をイメージした天ぷらです

（3人分）

- ・さわら約80ｇ　3切
- ・塩少々（0．6ｇ）
- ・乾燥パセリ　0．3ｇ
- 小麦粉、揚げ油

・水溶き小麦粉にパセリを混ぜて衣を作る。

・さわらに塩で下味をつけてから小麦粉をまぶし衣にくぐらせて180度の油で揚げる。

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、春キャベツとアスパラガスのサラダ、新たまねぎのみそ汁、いちごとともに、春らんまんの夕食はいかがでしょう。

「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いがちですが、スーパーで旬の食材を見つけたら、料理したことがないから・・・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