

しょく いく



食育だより



はる やさい しょうかい 春野菜を紹介します



いま しゅん はる やさい さむ ふゆ じめん め だ おお えいよう ほうふ
今が旬の春野菜は、寒い冬に地面から芽を出して大きくなるため、栄養を豊富に
ため込んでいるといわれています。旬のものは栄養価も高く、その食材を最も
おいしく食べることができる時期になります。栄養豊富な春野菜を普段の食事に取り
入れてみましょう。



たけのこ



かたち おも
ずんぐりとした形で、ずっしりと重く、
かわ あたま きいろ ひら
皮にツヤがあり、頭が黄色く開いて
しんせん しゅうかくご じかん
いないものが新鮮です。収穫後、時間と
つよ かた
ともにえぐみが強くなり固くなるので
はや め た
早めにあく抜きをして食べましょう。
しょくもつせんい おお
「食物繊維」や「カリウム」が多く
ふく
含まれています。

はる 春キャベツ



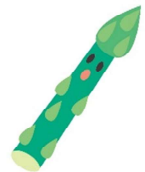
は ま かた すいぶん おお
葉の巻き方がゆるく、水分を多く
ふく やわ とくちょう
含み、柔らかいのが特徴です。
しょくもつせんい
「ビタミンC」、「食物繊維」が
ほうふ
豊富です。

さやえんどう



まめ みじゆく だんかい しゅうかく
えんどう豆の未熟な段階で収穫し、
た
さやごと食べるものが「さやえんどう」で、
こ きぬ まめ おお
小ぶりの「絹さや」や、豆が大きく
にくあつ
肉厚の「スナップエンドウ」などの
しゅるい
種類があります。

アスパラガス



ひろうかいふくこうか さん
疲労回復効果があるアスパラギン酸を
ふく
含み、カロテンやビタミンCが
ほうふ や いた
豊富です。「焼く」・「炒める」
ちょうりほう えいようそ に
調理法は栄養素が逃げないので
おすすめです。