



へきなんこども園子育て支援センター

食育だより

# ぱくぱく



2024. 4. 1

発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol.208

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

## 今月のテーマ「春野菜を食べよう」

ご入園、ご進級おめでとうございます。暖かい春がやってきましたね。春と言えば、皆さんはどんな野菜が思い浮かびますか？最近では、1年中食べられる物も多いですが、やはり旬の時期に食べるのが1番おいしいですね。今が旬の野菜を取り入れて、食卓で春を楽しみましょう。



### ★今が旬の春野菜★



◎春キャベツ・・・冬のキャベツよりも葉が柔らかいことが特徴です。キャベジンと呼ばれる栄養素を含み、胃腸の調子を整えてくれます。

◎たけのこ・・・春の早い時期にとれるものおいしいと言われています。食物繊維による便秘解消の他、様々な生活習慣病の予防にも期待できます。

◎新玉ねぎ・・・春にとれる新玉ねぎは辛みが少なく、生でもおいしく食べられます。血液をサラサラにし、疲労回復にも効果があります。

◎さやえんどう・・・ビタミンCを含んでおり、免疫力の増進や美容にも効果があります。少し料理に添えるだけで、彩りもきれいになりますね。

◎山菜・・・ワラビ、ふき、ゼンマイ、うど、など、山菜には春が旬のものがたくさんあります。独特の苦みがあり、春らしさを味わえる、代表的な野菜です。



おすすめレシピ



## 『鶏肉とブロッコリーの和風マヨネーズ』



材料 《 4人分 》

・鶏むね肉	1/2 枚	<table border="0"> <tr> <td>・しょうゆ</td> <td>小1</td> <td rowspan="3">} A</td> </tr> <tr> <td>・ブロッコリー</td> <td>1 株</td> </tr> <tr> <td>・マヨネーズ</td> <td>お好みで</td> </tr> </table>	・しょうゆ	小1	} A	・ブロッコリー	1 株	・マヨネーズ	お好みで
・しょうゆ	小1		} A						
・ブロッコリー	1 株								
・マヨネーズ	お好みで								
・しょうゆ	小1								
・酢	小1								
・砂糖	少々								

### 《作り方》

- ①鶏むね肉を1cm角くらいに切って茹でる。
- ②ブロッコリーは食べやすい大きさに切って茹でる。
- ③ボウルに①と②を入れ、Aとマヨネーズで味を調えたら出来上がり！



### 春野菜の「苦味」



春の野菜は、山菜を始めとして、菜の花、セロリ、みつばなど、少し苦みのあるものが多いですね。子ども達は特に苦手だという子が多いのではないのでしょうか。しかし、春の野菜に苦みがあるのには理由があります。苦味成分には、冬の間にたまった老廃物を体の外に出し、新陳代謝を良くする働きがあります。冬眠っていた体の目を覚まさせ、春の体に切り替えてくれているのです。春を元気に過ごすためには、春野菜を食べることも大切なのですね。