

ぱくぱく

2026. 5. 1

発行 ユリアへきなんこども園子育て支援センター Vol.233
愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

今月のテーマ「買い物上手になろう」

新年度が始まって1か月が経ちましたが、新しい環境には慣れてきたでしょうか？忙しい毎日の中でも、1日3食の食事の時間を大切にしていけるといいですね。ところで、食事のための買い物をする時、皆さんはどのようなことに気を付けていますか？おいしい料理を作るためには、食材選びもとても重要です。ポイントをおさえて買い物上手を目指しましょう。

☆買い物上手のポイント

① 旬の食材を選ぶ

旬のものは、安くておいしくて、栄養価も高いのでとってもお得です。

② 地元でとれた食材を選ぶ

生産地がなるべく近いものの方が、新鮮でおいしいことが多いです。また、地域の活性化や環境保護にも繋がります。

③ 新鮮なものを選ぶ

肉や魚介類は、身が張っていてつやがあり、水分の出ないものを選びましょう。野菜や果物は、色が鮮やかで、みずみずしいものが新鮮です。

④ 葉付きの野菜を選ぶ

大根、人参、かぶなどは、実は葉の食べられることをご存知ですか？栄養もたくさん詰まっていて、とてもおいしいので、葉付きのまま売っていたらぜひ買って下さい。

⑤ 量を考える

まとめ買いした方がお得な場合もありますが、長く保存できないものは、食べきれただけにして、早めに使い切りましょう。

おすすめレシピ 『ほうれん草とツナのマヨあえ』

材料 《 4人分 》

・ほうれん草	1束	[・マヨネーズ	大2
・もやし	1袋		・しょうゆ	少々
・人参	1/3本			
・ツナ	30g			



- ① ほうれん草は2~3cmのざく切り、人参は千切りにし、それぞれ茹でる。
- ② もやしはさっと茹でる。
- ③ ボウルに、絞った野菜とツナを入れ、マヨネーズとしょうゆで味を整えたら出来上がり！

野菜の冷凍保存

買ってきた野菜を、すべて新鮮なうちに使い切るのには難しいこともありますよね。そんな時は、冷凍保存してみましよう。時間のある時に下処理をして、小分けにして冷凍しておけば、忙しい時の料理の手間も省けてとても便利です。

◎人参、大根、ブロッコリー、キャベツ、ほうれん草など

使いやすい大きさに刻んで下茹でして、しっかりと水気をきってから冷凍しましょう。

◎ねぎ、ピーマン、きのこ、にんにく、しょうがなど

使いやすい大きさに刻んで(すりおろして)から、生のまま冷凍します。

◎レタス、たけのこ、もやしなど

冷凍保存には向かない食品もあるので、なるべく早めに使いきりましょう。

※一度冷凍した野菜は、加熱調理してから使いましょう。