

4月

へきなん保育園子育て支援センター

食育だより

# ぱくぱく

発行 へきなん保育園子育て支援センター Vol. 149

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

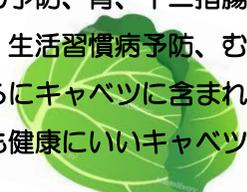
<http://www.tcp-ip.or.jp/~hekinan>

## 今月のテーマ 『 春野菜を食べよう 』

進級・入園おめでとうございます。今年も一年健康で楽しく過ごしていきましょう。そんな健康をサポートしてくれる春の旬の野菜をご紹介します。皆さんは春野菜といえば何を思い浮かべますか？春が旬の野菜は約40個あります。そこで今回はスーパーなどで見かけることも多い『春キャベツ』と『新じゃがいも』についてご紹介していきたいと思ひます。

### \*春キャベツ\*

春キャベツは3~5月にスーパーなどで出回り、みずみずしさと柔らかさが特徴のキャベツなのでサラダや浅漬などの生食がオススメです！春キャベツは冬キャベツよりも柔らかくて甘い上にカロテンが3倍、ビタミンCが1.3倍も含まれているなど栄養価が高い野菜です。またキャベツには「がん予防、胃、十二指腸潰瘍予防、免疫力アップ、整腸作用、アンチエイジング効果、生活習慣病予防、むくみ予防、デトックス」などの8大効果が期待できます。さらにキャベツに含まれるイソチオシアネートはがん予防にも効果があります。とても健康にいいキャベツを是非日々の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか



### \*新じゃがいも\*

新じゃがいもは春先から初夏に出回り、皮が薄くて柔らかいので素材の味を生かしたふかし芋やじゃがバターなどがオススメです！実はじゃがいもにはレモン一個分と同じくらいのビタミンCが含まれています！しかしビタミンCは熱に弱いので加熱すると失われやすいと言われていますが、じゃがいものでんぷんがビタミンCを守るので、加熱調理してもビタミンCが失われにくくなります。また、じゃがいもにはカリウムや食物繊維、ビタミンBなどの栄養素も含まれるので上手に日々の食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか

## おすすめレシピ



## 『 パンプキンケーキ 』



《 材料天板 20cm×28cm 》

- 小麦粉 180g
- ベーキングパウダー 小さじ2
- かぼちゃ 1/2個
- マーガリン 120g
- 砂糖 80g
- 牛乳 大さじ1
- 卵 2個

### 《作り方》



- ①かぼちゃは茹でて潰しておく。オーブンは170℃に温めておく。
- ②ボウルにマーガリンと砂糖を入れよく混ぜ、そこに溶いた卵と牛乳を入れて混ぜる。
- ③②に小麦粉とベーキングパウダーをふるい入れ、軽く混ぜたら①のかぼちゃを入れて切るように混ぜる。
- ④170℃のオーブンで20分焼き、中まで火が通ったらできあがり！

こども達に人気のケーキです。簡単にできて栄養も摂ることができるので、お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

### ★かぼちゃの選び方★

かぼちゃを選ぶポイントは皮の表面にツヤがあるもの、切り口がよく乾燥してコルク状になっているもの、形が左右対称に丸くなっているもの、手に持った時にずっしりと重みを感じるものがオススメです。カットされている物は果肉の色が濃いオレンジ色をしていて、種がしっかりと膨らんでいる物が甘くてホクホクなかぼちゃなのでかぼちゃを買う際の参考にしてみてくださいはいかがでしょうか