

☆KitchenLetter☆

2022年4月 栄養士 中山 綾佳

おいしい春野菜

春野菜といえば新キャベツ、グリーンアスパラ、菜の花、スナップえんどう、たけのこ、あしたば、せり、ふき、うどなど。鮮やかな緑色をしていたり、芽吹きの特徴的な香りがしたりなど、春の訪れを感じる物ばかりです。旬の時期に旬の野菜を食べることで自然と健康な体が作られます。

たけのこ

シャキシャキと独特の歯ごたえをもったたけのこは春が旬の野菜です。不溶性の食物繊維を含んでいるので、便通に効果的です。和え物や炒め物、煮物などにして旬の味をいただきましょう。

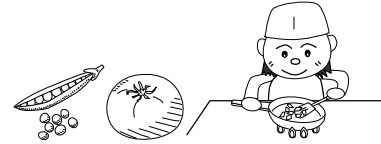
アスパラガス

アスパラガスには、日光に当てて育てるグリーンアスパラガスと、日光に当てずに育てるホワイトアスパラガスがあります。栽培方法が違うだけで品種は同じ。どちらにも含まれているアスパラガス酸というアミノ酸は、新陳代謝をよくして疲労回復を促します。茹でずに焼く、炒める、揚げるなどの調理方は、栄養素が逃げないのでおすすめです。



保育園での取り組み

旬の食材を使った手作り給食



食べやすい料理

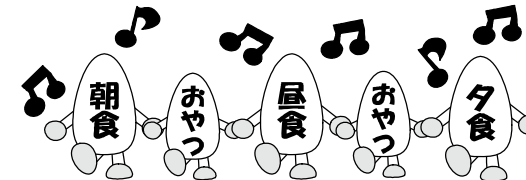


食に感謝する

年齢・発達に合わせた調理

ご家庭でもできること

- ① 食べる時間を決めましょう
- ② 食事のリズムが整っていないと、適切な時間にお腹がすきません
- ③ 3食+間食の時間をしっかり決めるようにしましょう。



HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

