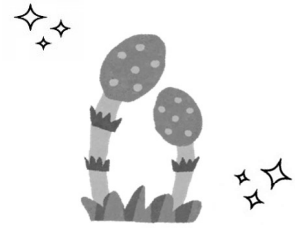


給食だより

2021年3月号



ひとごとにあたかくなり、すっかり春らしい陽気になりました。
今年度も残すところあと1ヶ月ですね☆また新たなステップを元気に踏み出せるように、
栄養たっぷりの食材を食べましょう！

今月は3月が旬でもある花の部分を食べる野菜、**ブロッコリー**をご紹介します。

見分け方

濃い緑色で黄色の花は無く、蕾が密集しているもの。また、茎は太いが、切り口に空洞がないもの。

茎にも栄養がたっぷり！

他にも沢山☆

茎にも豊富なビタミンK

栄養と効能

血液凝固に関わり、不足すると血が止まりにくくなってしまいます。また骨の形成にも関わります☆
乳児はビタミンKの生成が体内では難しく、欠乏症が起きやすいです。

ビタミンB群の一種である葉酸

DNA形成に必要で、妊娠期に欠かせない成分です。赤血球を生成する造血作用もあります☆
また、動脈硬化の危険因子であるホモシスチンの増加を抑制する効果も期待できます。

必須アミノ酸のリジン

細胞の成長や修復に関わり、唇の荒れの予防にも効果が期待できます。

また、人のたんぱく質を構成するために必要であり、体内で十分に合成できない“必須アミノ酸”
9種類のうちのひとつです。

必須アミノ酸はバランスが大切で、側面が9枚の板で構成されている水を張った桶に例えると、ひとつでも不足するとその板が短くなります。すると、水が流れ出て少なくなります。このように、バランスがわるくなると、合成できるたんぱく質の量が少なくなってしまいます。

ブロッコリーの醤油漬け

材料

- ・ブロッコリー…100g
- ・醤油…大さじ1
- ・ワサビ…適量
- ・かつお節…少々

作り方

1. ブロッコリーを一口大にさき、茹でる。
2. 醤油・ワサビ・かつお節と和え、1時間ほど漬けると完成です！