



給食だより

2022年4月号



にゆうえん しんきゅう
ご入園・ご進級おめでとうございます！

あたた はる ようき とも しんねんど
暖かな春の陽気と共に、新年度がはじまりました。

こんねんど おい えいよう しゆん しょくざい しょうかい おも
今年度も美味しく、栄養たっぷりの旬の食材をご紹介します！

はる
こんげつ いま しゆん
今月は今が旬の **春キャベツ** をご紹介します！！

えいよう こうのう 栄養と効能

がつ がつ しゆん はる あま やわ ふうくら
3月～5月が旬の春キャベツは甘くて柔らかいうえ、冬キャベツに比べてカロテンが
3倍、ビタミンCが1.3倍、ビタミンK、ビタミンU、クロロフィル、カリウムなどの
ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。

- カロテンやビタミンCは抗酸化作用があり疲労回復にも効果的です。
- キャベジンとも呼ばれるビタミンUは胃腸の調子を整える栄養素です。
- カリウムはむくみ予防に、食物繊維は整腸作用があるとされています。

また芯は葉の部分よりもビタミンCが多く春キャベツは芯も柔らかいので、
生でも食べやすいのが特徴です。

みわけ方

- 葉の緑色が濃いもの、巻きがゆるくフワツとしたもの
- 芯の切り口が小さく変色していないもの

はる 春キャベツのソテー

●材料●

- 春キャベツ…1/4玉
- ピーマン…2個
- 人参…1/4本
- ベーコン…4枚
- 油…大さじ1 ・ 醤油…小さじ2
- コンソメ…小さじ1 ・ 塩…少々

●作り方●

1. キャベツはざく切り、ピーマンは千切り、人参は細めの短冊切り、ベーコンは3cm幅に切る。
2. 熱したフライパンに油をしき、ベーコンを中火でさっと炒める。
3. キャベツ、人参、ピーマンを加えてしんなりするまで炒める。
4. 醤油、コンソメ、塩で味をととのえて完成です！

