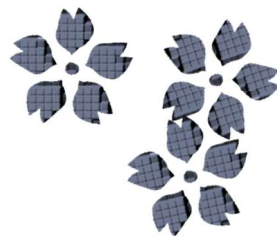


給食だより

2023年3月号



今年度も残すところあと1ヶ月、すっかり春らしい陽気になりました。
また新たなステップを元気に踏み出せるように、栄養豊富な食材を摂り入れましょう！
今月は冬から春にかけてが旬の、**菜花(菜の花)**をご紹介します。

見分け方

蕾がひらいておらず、葉や茎の色が全体的に鮮やかな緑色のもの。
花が咲く事でえぐみが出て味が落ちてしまう。

茎は葉や蕾に比べてかたい為、
時間差で調理すると尚良しです。

他にも沢山☆

栄養と効能

→野菜類トップクラスの含有量！ビタミンC

免疫力を高める効果があり、風邪などの感染症予防が期待できます。さらに、美肌効果や貧血予防、コラーゲンの合成にも関わりがあります。熱に弱いビタミンである為、調理時の茹ですぎには注意が必要です。

→苦味成分ケンフェロール

赤ワインの赤色・ナスの紫色などの色素成分、緑茶の渋みなどのアクや苦味の成分で有名な〈ポリフェノール〉の一種です。

“活性酸素”の働きを防ぐ「抗酸化作用」や、脂肪燃焼効果も注目されており、肥満の予防・改善も期待できます。

菜の花のお浸し

●材料●

- 菜の花…120g
- ほうれん草…120g
- だし汁…適量
- 醤油…大さじ1
- 砂糖…小さじ1/3
- みりん…大さじ1/2

●作り方●

1. 菜の花とほうれん草をそれぞれ食べやすい大きさに切り、菜の花は茎とその他の部分にわけると。
2. はじめに菜の花の茎部分を茹で、時間差で菜の花の残りの部分とほうれん草を茹でる。
3. だし汁・醤油・砂糖・みりんと和えると完成です！

