



3月 食育だより

2024年3月

寒い冬が過ぎると、春の季節がやってきますね。春の食材といえば、キャベツ、なばな、アスパラガスなどの「春野菜」。「春野菜」は、冬の寒さを乗り越えて、芽を吹き出す力強い野菜たちです。私たちも「春野菜」のパワーをもらって、元気一杯の春をむかえましょう。

～春野菜～ なばなの話

＜なばなの栄養＞

ビタミンが豊富で、病気やストレス、気候の変化に立ちむかうための免疫力を高めてくれます。今の時期に積極的に食べたい野菜です。またカルシウムは、ほうれん草の3倍も含まれ、成長期の子どもにもぴったりです。



＜美味しいなばなの買い方＞

つぼみが開いておらず小さくしまっているものが良品です。花が開いたものは苦味が強く食感も悪くなります。



菜の花鉄道
(千葉県)

＜保存方法＞

乾燥を防ぐため湿らせたキッチンペーパーなどに包んで、ポリ袋に入れ、立てた状態で野菜室にいれます。2~3日を目標に食べましょう。テープなどでひとまとめにされているものは外しておくと良いです。

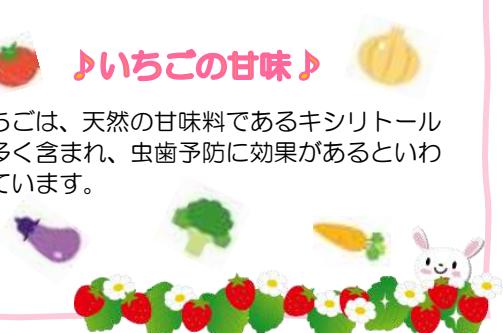
いちごはくだもの？野菜？

甘酸っぱい香りと味が、子どもたちにも人気のいちご。給食でもデザートやおやつで食べています。いちごは、栄養学では果物ですが、園芸学では野菜となっています。木の実は果実、草の実は野菜という分類があるそうです。



♪いちごの甘味♪

いちごは、天然の甘味料であるキシリトールが多く含まれ、虫歯予防に効果があるといわれています。



和 食 育

#12

～さくら餅のおはなし～

お花見シーズンが近くなると和菓子屋さんで登場するのが、桜の葉に包まれた「さくら餅」。春らしい色合いの愛らしい和菓子の「さくら餅」には、関東風と関西風があることをご存知でしょうか？

関東風の「さくら餅」は、小麦粉や白玉粉で作ったクレープ状の生地にあんこを挟み、塩漬けの桜の葉で巻いてあります。

「長命寺」とも呼ばれ、江戸時代に長命寺の門番をしていた山本新六が、桜の落ち葉を塩漬けにして餅に巻き、門前で売り出したのが始まりとされています。



関西風の「さくら餅」は、「道明寺粉」で作った皮であんこを俵型に包み、塩漬けの桜の葉で巻いてあります。

道明寺粉を使うことから「道明寺」とも呼ばれます。道明寺粉は、もち米を干して粗挽きにしたもので、1000年以上前に大阪にある道明寺（尼寺）で最初に作られ、保存食として用いられていました。

