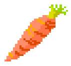
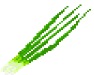
給食だより　5月

せたがや小鳥の森保育園
2013.05.01

　木々の緑がひときわ鮮やかになり、暖かく過ごしやすい季節になりました。
調理室では、今がおいしい春が旬の野菜や果物を給食にたくさんとりいれています。
給食を通して、より多くの春の味覚を味わってもらい、野菜のおいしい時期を知り、
食べ物に興味を持ってもらえたらうれしいです！

春が旬の食べ物を食べよう

　食べ物には、一番おいしく食べられる時期があります。この時期を「旬」といいます。
旬の食べ物は、新鮮で栄養がたっぷり含まれていて、市場によく出まわるため、安価で手に入ります。
まだまだ春が旬のお野菜のおいしい時期です。ご家庭でもぜひ旬の味覚をたくさん味わってください！

	アスパラガス	名前の由来は豊富に含まれるアスパラギン酸から。アスパラギン酸は血圧を下げ、免疫力を増強し、疲労回復に役立ちます。
	新じゃが	皮が薄く全体に張りがあるものがおすすめです。水分が多く保存がきかないので早めに食べましょう。
	新玉ねぎ	肉厚でやわらかく、甘みがありみずみずしいのが特徴です。若いたまねぎは風味が薄れやすく保存もきかないので早めに食べましょう。
	新にんじん	やわらかくて甘い新人参はこの時期にしか味わえないおいしさです。皮の部分に多くのβカロチンが含まれているので出来るだけ薄くむきましょう。
	たけのこ	植物繊維が豊富なので便秘予防・肥満防止の効果があります。時間が経つとえぐみが増すのであく抜きが必要となります。
	にら	香りが強く古代は薬草として使われていました。買うときは緑が濃く葉が肉厚で幅が広いもの、葉がまっすぐに勢いよく伸びたものを選びましょう。
	春キャベツ	みずみずしくやわらかく、ビタミンＣが豊富。ふわっとしていて丸みのあるものがおいしい。
	いわし	ＤＮＡやＥＰＡが特に豊富で、生活習慣病を予防し、頭の働きをよくします。身に比べ頭が小さく見え、腹太りしたものが美味しいです。
	わかさぎ	骨ごと食べるのでカルシウム・鉄・リン・ミネラルなどの補給源になります。
	あさり	血液をさらさらにし、貧血予防の効果があります。