

しょくいくだより

2月



愛西市教職員会
栄養教諭・栄養職員部会

お子さんと一緒に確かめてみましょう

魚は、体に必要な栄養がたっぷり含まれている食材です。季節によっておいしい魚の種類が変わるのも魅力のひとつです。ぜひ、いろいろな魚を食事に取り入れてみてください。

さかな 魚をもっと食べよう！

さかな えいよう
魚の栄養



ディーエイチイー イービーイー
D H A ・ E P A

青魚に特に多く含まれ、血凝をサラサラにして生活習慣病予防などに効果があります。

カルシウム

腎臓と食べる小魚にはカルシウムがたっぷり！カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDも豊富です。

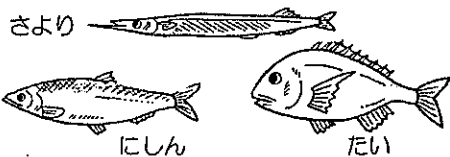
たんぱく質

成長期に欠かせない良質なたんぱく質が豊富です。魚の身は牛や豚などに比べやわらかく、消化されやすいのが特徴です。

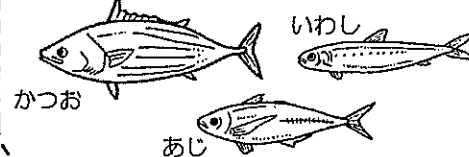
旬の魚はおいしいよ！味がよいだけでなく、たくさん獲れる時期なので手に入りやすくなります。



はる 春においしい魚



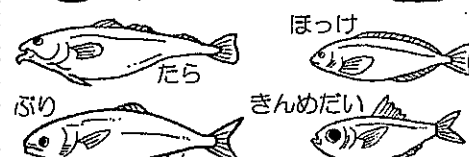
なつ 夏においしい魚



あき 秋においしい魚



ふゆ 冬においしい魚

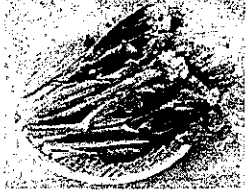


しゅん やさいしょうかい
旬の野菜紹介

なばな 菜花



ほろ苦い味が特徴の菜花は、冬の終わりにから春先にしか味わえない野菜です。菜花は花が咲く前に収穫して食べます。花が咲くための力をたっぷり蓄えているので、栄養満点の食材です。特にビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラス！「皮膚や粘膜の健康維持」「ストレスから体を守る」「鉄の吸収を助ける」など、様々な働きをする栄養素です。



ビタミンCは体に蓄えておけないので、野菜や果物などで毎日補給することが大切です。今回はマヨネーズを使った子どもにも食べやすいサラダを紹介します。野菜をたくさん食べて、病気に負けない体をつくりましょう。



つく 作ってみよう！ 旬の野菜レシピ



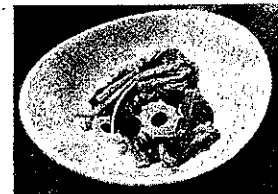
なばな 菜花のみそマヨサラダ

《材料》4人分

- ・菜花 4株
- ・にんじん 1/2本
- ・ちくわ 1本
- ☆みそ 小さじ1
- ☆マヨネーズ 大さじ1
- ☆塩こしょう 少々
- ☆からし お好みで

《作り方》

- ① 菜花は根元の固い部分を落としておく。
- ② にんじんは皮をむき、千切りにする。
- ③ ちくわは5mmの小口切りにする。
- ④ 鍋にお湯を沸かし、塩(分量外)を入れて①の菜花をさっとゆでる。冷水にとって水気を切り、3cm幅に切る。
- ⑤ ②③④の具材をボウルに入れ、合わせた☆の調味料を加え、あえて完成。



* みそマヨネーズはいろいろな野菜と合いますが、菜花との相性もバッチリ！お好みでからし・わさび・七味唐辛子などを混ぜるのもおすすめです。

★Eat English★ canolaflower (キャノラフラワー) : 菜花