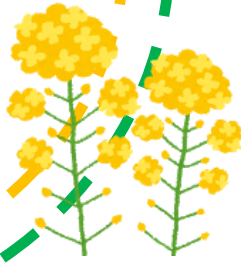


食育 メール

三 条 市



春をたっぷり召し上がれ

スーパーや直売所でもおいしそうなる春野菜が並びはじめました。寒い冬を越えて、元気に芽を出した春野菜には栄養がぎっしりです。

慣れない新生活や季節の変わり目は体にもストレスがかかります。春野菜をたっぷり食べて、疲れやだるさを取り去り、元気な体で過ごしましょう。



～すがすがしい香りと甘み～

アスパラガス

三条産は、学校・保育所給食に登場します。市場やお店でも地元産のアスパラガスを探してみてください。

疲れたときに

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は新陳代謝を活発にし、疲労回復に！



スープがおすすめ

アスパラガスの成分は水に溶けだしやすいので、ゆで汁ごといただけるスープがおすすめ。アスパラガスの栄養を丸ごといただきましょう。

血管を丈夫に

主に穂先に多く含まれるルチンは血管を丈夫にする働きが。血液サラサラ効果も！

目利きポイント



- 茎がまっすぐで太い
- 穂先がつまっていて紫色が濃い



～さくさくの歯触り～

たけのこ

三条産のたけのこは5月頃から出回ります。春しか食べられない掘りたてのたけのこをどうぞ召し上がれ。

おすすめの食べ方

1/2

たけのこごはん汁物、和え物

1/4

煮物、天ぷら、炒め物

1/4

たけのこステーキ等

味と風味は最も強い



① 穂先を斜めに切り落とし、縦に切り込みを入れる

アクの抜き方



② ぬかと唐辛子を加え 50 分程煮て、根元に竹串が刺さったら火を止め、そのまま冷ます

目利きポイント



- 穂先が黄色みがかっている（あまり日に当たっていない）
- 切り口が白くみずみずしい



～春の訪れを告げる～

菜花

「菜花」とは、アブラナ科の植物の若い芽やつぼみを摘んだもの。ほろ苦さと甘みを併せ持つ、春の風物詩を食卓にいかがですか。

免疫力アップ

カロテンやビタミンCが豊富。春先の風邪予防に。

高血圧予防に

体内の余分な塩分の排出を助けるカリウムが豊富。血圧が気になる方におすすめ。

油と相性抜群

抗酸化作用のあるβ-カロテンなどの成分は油を使って調理すると吸収力アップ！炒め物が春色になりますね。



目利きポイント



- つぼみがぎゅっとしまっている
- くきが太くて軸が真ん中にある

春のおいしさ ぎゅっと 保存のコツ

春野菜のおいしさをぎゅっと閉じ込めて保存するポイントを紹介합니다。

その日食べない場合は

とりあえず ゆでる

生のままだと野菜に含まれる酵素が色素を分解し、食感を損なわせてしまいます。

ゆでることで酵素の働きを止め、食感や栄養素をキープできます。



Point
サッとゆでる

後で炒めたり、煮たりすることを考えて少し硬めにゆでるのがコツ。菜の花は20秒くらい。

3~4日で食べきれそう!

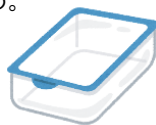
保存容器
で冷蔵



Point

冷まして水気を切って

ゆで上げた後も余熱で火が通るので、冷水にとって冷まして。水気がないと痛みやすいのでしっかりと切りましょう。



3~4日間
保存可能

大量にあって食べきれない!

小分けして
冷凍



Point

使いやすい量で

食べやすい大きさに切り、一回に使う量で小分けにしておくと、解凍も簡単で便利です。



簡単!

3 変化

ゆで野菜は上にかける調味料を変えるだけで毎日違う一品に。



レシピは
右下



中華風ピリ辛和え



わさびしょうゆ和え



白和え

酢(大3)、しょうゆ(大1)、砂糖(大1)、
ラー油(少々)で和えるだけ。

野菜を
ちょこっと
プラス

野菜が足りない時にぱっと入れて
栄養バランスアップ!



みそ汁に



インスタント
ラーメンに

旬の食材紹介

3月は“越後姫”



「可憐でみずみずしい新潟のお姫様」という意味が込められた「越後姫」は新潟を代表するいちごです。冬が寒く、春の日差しが強い新潟の気候でもよく育ち、香り高く甘く大粒なのが特徴です。

三条でも数件の農家でハウス栽培されており、6月くらいまで直売所やスーパーの地場産コーナーなどに並びます。

ビタミンCがたっぷりで風邪予防や美肌保持に効果抜群です。

菜の花の白和えレシピ



他の葉物野菜で作っても
おいしいですよ♪



木綿豆腐(1/2丁)は紙タオルに包みしばらく置いて水気を切る。フードプロセッサーに豆腐、★を加えなめらかになるまで混ぜる。だしを少量加えて柔らかくのばし、菜の花と和えてできあがり。

すりごま(白) 大2
練りごま(白) 大1と1/2
砂糖 大1と1/2
塩 ひとつまみ

食育の視点の主要施策(食育の推進と農業の振興に関する計画)

- 1 米飯食の推進(ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう)
- 2 共食の推進(一緒に食べておいしさを共有しよう)
- 3 食文化の伝承(食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう)

まずは1g塩を減らそう!

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性 8g 未満
女性 7g 未満
血圧の高い方や
治療中の方 6g 未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448 (直通)

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp