



今月の担当は
管理栄養士
鶴田です。

皆様こんにちは。桜の花びらも散り、だんだん暖かくなってきましたね。今月はこの時期しか味わえない春野菜を紹介します。春の野菜や山菜に含まれるほろ苦さやえぐ味は、寒い季節に溜まった毒素を取り除き、身体に刺激を与えて活性化させてくれる自然の恵みとも言えます。春野菜をぜひ食卓へ♪

春野菜の紹介

春キャベツ



ビタミンC・・・紫外線で受けた肌のダメージ回復
免疫力を高め、風邪予防に効果的

キャベジン(ビタミンU)・・・胃腸の粘膜を健康な状態に維持する

菜の花



カロテン、ビタミン(B1、2、C、E)、鉄、カルシウム、カリウムなど、それぞれの栄養素が豊富にバランスよく含まれていて、栄養価の高い野菜。貧血予防、高血圧予防、骨粗しょう症を予防する栄養素が含まれています。

たけのこ



チロシン・・・結晶化したものが、茹でたときに節の間にある白いモコモコとしたもの。脳や神経の働きを活発にし、やる気や集中力を高めるといわれています。

アスパラガス



アスパラギン酸・・・新陳代謝とタンパク質の合成を促進し疲労回復
ルチン・・・血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化の予防に役立つ

他にも、新たまねぎ、うど、ふき、えんどうまめ、そら豆・・・など、春が旬の野菜を取り入れ、春ならではの味わいを楽しんでみましょう！

ゴールデンウィークが待ち遠しい～5月5日はこどもの日～

柏餅を食べる由来は・・・？

柏餅を包む柏は、新芽が出ないと古い葉が落ちないため、「跡継ぎが途絶えない」「子孫繁栄」に結びつき、端午の節句の縁起のいい食べ物とされているそうです。

