



# 春野菜を食べよう

春に旬を迎える春野菜は、冬の厳しい寒さに耐え、芽を出すための栄養がたっぷり含まれています。また、特有の苦みや辛み、香りには、解毒作用や抗酸化作用があり、体にたまった老廃物を排出し、代謝を上げるはたらきがあります。春野菜にはビタミン・ミネラルや食物繊維もたっぷり含まれていますので、体の調子を整えるために普段の食事に春野菜をとりいれてみてはいかがでしょうか？

## 苦み



山菜などに含まれる苦み成分は、腎臓のろ過機能を上げて、老廃物を外へ排出させるはたらきがあります。

## 辛み



キャベツや菜の花等に含まれる辛み成分には肝臓の解毒作用を高めるはたらきがあります。

## 香り



せりなどの香り成分には、血行促進や抗酸化作用があり、ストレスの緩和にも役立ちます。



## ～5月の給食に登場する春野菜～



どんな料理に使われているか詳しくは献立表をごらんください☆

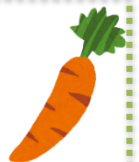
とれたてのそらまめを子どもたちがむいて給食室で塩茹でにさせていただきます。

アスパラガス スナップえんどう そらまめ グリンピース  
さやえんどう たけのこ 新玉ねぎ 新ごぼう 新じゃがいも  
ぜんまい 春キャベツ など

モンゴル料理の  
ローワンギーン・サラトを  
アレンジしました

## にんじんサラダ

★モンゴル応援献立からご紹介します。  
にんにくの香りがアクセントになってにんじんをおいしく食べられます。



材料（4人分）

- にんじん・・・・・・・・・・120g
- 塩・・・・・・・・・・少々
- きゅうり・・・・・・・・・・40g
- ツナ・・・・・・・・・・40g
- A { 黒こしょう・・・・・・・・大さじ2
- ガーリックパウダー・・少々
- マヨネーズ・・・・・・・・大さじ3

（作り方）

- ① にんじんは千切りにして、塩少々をふり、しばらくおいておく。
- ② きゅうりは千切りにしておく。
- ③ ①のにんじんの水気をしぼり、②のきゅうり、ツナ、Aの調味料を和えてできあがり。

※にんじんの固さが気になる場合は、お好みでにんじんをさつと茹でてもおいしくできます。  
（給食では衛生上、野菜を茹でて作っています。）