

# 食育通信

2月号

2024年

立春が過ぎ、暦の上ではもう春ですが、一年で一番寒い時期でもあります。風邪やインフルエンザが流行する時期でもありますので、温かい物を食べて、元気に過ごしたいですね。

植物たちはすっかり春の顔を見せてくれています。お散歩に行ったお子様たちからも春の草花の名前が聞こえてきました。今月はウドや菜の花など春の食材を取り入れた献立にしました。

## 指定野菜の仲間入り♪ ブロッコリー



### ●指定野菜って何？

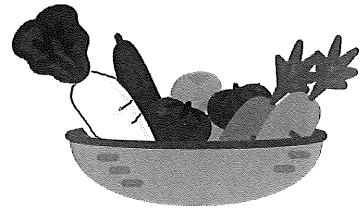
農業は天候によって収穫量や価格が左右されやすいです。そのため農家さんは野菜を作りにくくなってしまいます。しかし、私たちが日常に食べている野菜が食べられなくなってしまうのは困ります。そこで、国が消費量の多い国民生活上の重要性が高い品目を保障する制度で指定野菜として保護し、安定生産を目指します。現在は消費量の多い14品目の野菜が指定されています。

1966年にできた制度で、1974年、ばれいしょ（じゃがいも）が最後に加わりました。そして2026年、52年ぶりに新たにブロッコリーが加わることが発表されました。

### ●どんな野菜が指定野菜なの？

キャベツ きゅうり さといも  
だいこん たまねぎ トマト  
なす にんじん ねぎ はくさい  
ばれいしょ ピーマン ほうれんそう  
レタス

の14品目です。



### ●今が旬のブロッコリー

ブロッコリーはアブラナ科の緑黄色野菜です。キャベツの仲間です。いつも私たちが食べているのは花のつぼみ部分です。食べずに温かい所に置いておくと黄色の花がたくさん咲きます。

ブロッコリーの栄養は、皮膚や粘膜の健康の維持を助けるビタミンCとパントテン酸、赤血球の形成を助ける葉酸は野菜の中でもトップクラスです。

注目のスルフォラファンはがん予防に作用されると言われています。特にブロッコリースプラウト（新芽）に多く含まれています。

### おすすめの調理法・・・

茹でるよりも、炒めたり、電子レンジで加熱する方が、ビタミン類の損失が抑えられます。

### 選び方・・・

つぼみが、こんもりしていて硬く締まり、緑色が濃いものを選びましょう。冬場の紫があったものは寒さに当たって甘味が増しています。

### 保存方法・・・

ビニール袋に入れて野菜室に入れ、早めに食べきりましょう。硬めにゆでておけば冷蔵庫で2～3日、冷凍庫で1カ月ほど保存が可能です。



## 緑茶



「色は静岡、香りは宇治よ、味は狭山でとどめさす」  
武蔵村山市も東京狭山茶の名産地です。保育園のお食事にも緑茶を取り入れています。お茶屋さんからおいしい東京狭山茶を届けてもらっています。

お茶に含まれる成分

カテキン・・・緑茶の渋み成分で、ポリフェノールの一種。血中コレステロールの低下、体脂肪低下、がん予防、抗酸化作用、虫歯予防、抗菌作用があります。

テアニン・・・緑茶のうまみ成分で、リラックス効果があります。

カフェイン・・・覚醒作用や利尿作用があります。

この他にも緑茶にはたくさんの効果があります。ペットボトルの緑茶も手軽ですが、急須で入れた緑茶は香りがよく、ご家庭でもぜひ取り入れてみてください。  
カフェインの取りすぎには気をつけましょう。

## 今月のおすすめレシピ

### ☆じゃこ入りチャーハン

材料（4人分）

胚芽米ご飯	160g
（ご家庭では精白米でも）	
ねぎ	1/3本
干しエビ	6g
ちりめんじゃこ	20g
油	小さじ2
塩	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ2

〔作り方〕

- ①干しエビ、ちりめんじゃこをそれぞれ乾煎りする。
- ②フライパンに油を入れて熱し、ねぎを炒める。
- ③ねぎの香りが立ってきたら、玄米ご飯、①、塩を加え炒め、しょうゆを回しかけ仕上げる。

リクエストを頂いたので、レシピを載せさせていただきました。  
干しエビ、ちりめんじゃこを乾煎りするのがポイント！香ばしくて良い香りのチャーハンに仕上がります。

### ☆うどのぬた

材料（4人分）

うど	1/2本
きゅうり	1本
わかめ（塩蔵）	50g
砂糖	大さじ1
みそ	大さじ1
酢	大さじ1

〔作り方〕

- ①わかめを水で戻して食べやすい大きさに切っておく。
- ②ウドを3cmくらいの長さで切り、皮をむく。1cm位の短冊切りにする。分量外の酢水につけておく。
- ③きゅうりは半月切にし、分量外の塩を振っておく。
- ④砂糖、みそ、酢をよく混ぜ合わせ、わかめ、うど、きゅうりの水分をよく切り、混ぜ合わせる。

春らしいメニュー、ぜひお試しください。