



# 食育健康だより



食材の旬とは？



令和6年1月発行 トベラこども園

日本には四季があります。季節頃に食べごろを迎える食材があり、それを「旬のもの」と呼びます。旬の食べ物は、安価で、新鮮で栄養価も高く、その時期に起こりやすい体調不良をカバーする効果が期待できる成分が多く含まれています。

## 旬の食材で体調万全！



旬の食材には、私たちの体調を整える成分が含まれています。

### 春(3~5月)

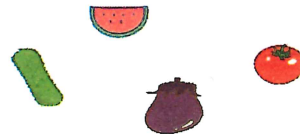
春は、眠っているからだを起こす効果のある食材が多い。



新たまねぎ、アスパラガス、春キャベツ、たけのこ、たい、さわら、いちごなど

### 夏(6~8月)

夏はからだを冷やす効果のある食材が多い。



ゴーヤ、なす、きゅうり、トマト、トビウオ、すいかなど

### 秋(9~11月)

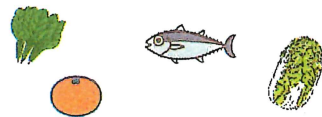
冬に備えてからだにエネルギーを蓄える食材が多い。



さつまいも、きのこ類、にんじん、サンマ、りんごなど

### 冬(12~2月)

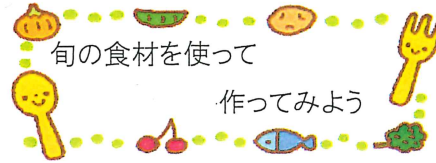
からだを温める効果のある食材が多い。



大根、白菜、かぶ、ぶり、みかんなど

## 野菜の効果

一般的に、夏が旬の野菜は水分が多くからだを冷やしてくれ、夏バテの疲労回復などに効果があると言われ、冬が旬の野菜は食べることで血行が良くなり、冷え性や風邪などに効果があると言われています。また、春の野菜は苦味が強いものが多いからだを目覚めさせる効果、秋は冬に備えてエネルギーを蓄える効果のあるものが多いと言われています。



## 野菜シチュー



<材料> (大人用2人分、( )内の数字は子ども一人分)

豚肉…50g(12) 人参…1/3本(10) バター…30g(4) じゃがいも…2個(40)

ブロッコリー…1/4株(20) 牛乳…200cc(40g) 玉ねぎ…1/2個(30)

小麦粉…大さじ2(4) コンソメ…1個(1.5g) ローリエ(あれば)…2枚

<作り方>

1. 豚肉は2cmに切る。じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは皮をむき、じゃがいもは2cm角、玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。ブロッコリーは小房に分けて、ゆでておく。
2. 鍋に水500cc入れ火にかけ、豚肉を入れる。煮立ちはじめたら浮いてきたあくをすくい、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、コンソメ、ローリエを入れて煮込む。
3. 耐熱ボウルにバターと小麦粉を入れ、電子レンジに2分ほどかけ、バターが溶けたら泡立て器などでよく混ぜ、もう一度2分ほどレンジにかける。
4. 3. に牛乳を加え、かたまりがなくなるまで泡立て器で混ぜ、15分ほどレンジにかける。途中出して混ぜると滑らかなホワイトソースが出来上がる。
5. 4. がよく煮えたら 6. のソースを加えとろみをつけて、ブロッコリーを入れる。

※塩分が足りない場合は塩を加える。

※このホワイトソースは電子レンジで作るため、焦げる心配もなく、グラタンなどにも使えます。

