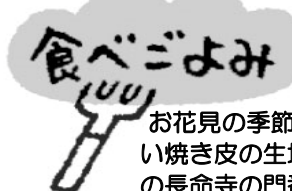
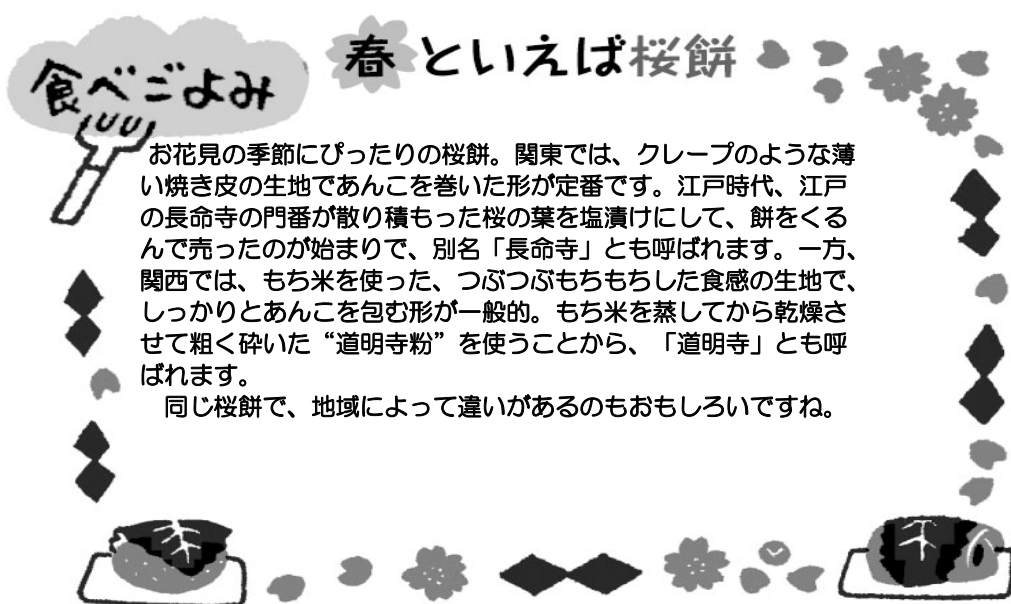


# こどもの食事だより

花もほころび始め、春の訪れを感じるようになりました。  
暖かい日もあれば寒い日もあり、体調をくずしやすくなります。  
旬の野菜から栄養を取り入れて、元気に4月を迎えましょう。

## たけのことブロッコリーのごまたっぷりきんぴら



### 春といえば桜餅

お花見の季節にぴったりの桜餅。関東では、クレープのような薄い焼き皮の生地であんこを巻いた形が定番です。江戸時代、江戸の長命寺の門番が散り積もった桜の葉を塩漬けにして、餅をくるんで売ったのが始まりで、別名「長命寺」とも呼ばれます。一方、関西では、もち米を使った、つぶつぶもちもちした食感の生地で、しっかりとあんこを包む形が一般的。もち米を蒸してから乾燥させて粗く砕いた「道明寺粉」を使うことから、「道明寺」とも呼ばれます。

同じ桜餅で、地域によって違いがあるのもおもしろいですね。



### 抵抗力を高めて貧血防止！ 春に食べたいなのはな

なのはなは、春野菜のなかでも栄養価の高い野菜の1つです。β-カロテン、ビタミンC、ビタミンB<sub>2</sub>などのビタミン類と、カルシウム、鉄分などのミネラルをたっぷり含んでいます。これらの栄養素が総合的に働き、抵抗力を高めて、かぜなどの感染症を予防します。鉄分やビタミンCは、貧血予防にもなります。軟らかく癖のない野菜なので、さっとゆでておひたしや和え物、サラダといった手軽な調理が可能。また、パスタやグラタン、シチューの具にもおすすめです。

### おいしい&抵抗力もアップ！ 春先のブロッコリー

冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは、癖がないことから、子どもにもってこいの緑黄色野菜の1つです。ビタミンC、E、β-カロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、たんぱく質と組み合わせれば、抵抗力アップにもつながります。選ぶときには、中央がこんもりしていて緑色が濃い物、つぼみが小さく締まっている物を。甘くて柔らかい印です。ゆで時間は短く水にさらすと香が低下するので、ざるにあげて冷まします。和える、炒める、焼くなどいろいろな調理法が可能で副菜にぴったりの食材です。

材料（子ども1人分）	
たけのこ（ゆで）	25g
にんじん	10g（1/20本）
ブロッコリー	45g（3房）
ごま油	適量
★酒	3g（小さじ1/2強）
★みりん	6g（小さじ1）
★しょう油	4g（小さじ2/3）
白すりごま	6g（小さじ2）



### 《作り方》

- ① たけのこは食べやすい大きさに切ってから3mm厚さの斜め切りにする。にんじんは太めの千切りにする。
- ② ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ③ 鍋にごま油を入れ熱し、①を入れ炒める。火が通ったら②、★を加えて混ぜ、白すりごまを加え全体にまぶして盛り付ける。

### ごはんでスタミナづくり

あそびや運動には、スタミナが重要です。このスタミナをつけるためには、肉からタンパク質をとるよりも、ごはんから炭水化物をとる方が好ましいと知っていましたか？ 炭水化物からスタミナあふれる体をつくることを、「炭水化物貯蔵法（カーボローディング）」と呼んで、スポーツ界で主流になっています。