



きらら保育園 令和3年 3月

(作成者) 管理栄養士 高 貴子

早春のパワーを食卓に

冬の間眠っていた芽が土の中や枝から顔を出し、沖縄の春の日差しをうけてきらきらと輝く季節となりました。

ひな祭りから始まり、卒園・卒業、そして入園・入学、新学期へと続くこの季節はイベントが多く、子どもたちにとってはうれしかったり、ちょっぴり緊張するシーズンであるかもしれませんね。

春野菜を食卓にのせて、子どもたちに春の味覚と恩恵を感じさせながら、新年度に向けて体にパワーを与えてあげましょう。

春の野菜

春の野菜といえば、山菜や野草。本土ではたらの芽やふきのとう、せりなどがあがりますが、沖縄でも最近はお店に並ぶことが増えてきました。普段食べているものの中にも旬を迎える野菜はたくさんあります。



アスパラガス たけのこ セロリ そらまめ 春キャベツ 新玉ねぎ 新じゃが芋など



これらの野菜はビタミンC、B1、B2、カロテン、食物繊維、カリウム、カルシウム、鉄などが豊富です。

加熱はさっと、味付けも薄味にすると野菜のおいしさが引き立ちます。やわらかくて甘みもあるので、サラダなど生のままでもおすすめです。

私たちが体を維持するには栄養をたっぷり含んだ食材が必要です。その食材が1年の中で最も味がよく、栄養豊富に成長する時期を「旬」といいます。

最近ではハウス栽培や輸入ものを手軽に買い求めることができ、旬がいつなのかかわかりにくくなってきています。しかし露地ものは春ならではの味や香り、そして栄養がたっぷりです。春に成長する野菜は害虫から身を守るため、「植物性アルカロイド」という成分が出され、これが苦みや独特の香りとなるようです。子どもたちにとってはつんとくる匂いや苦みなどもまた貴重な体験です。五感も一緒に成長させてあげましょう。

正しい配膳の位置を覚えよう

食事のマナーにもつながる食器の並べ方。和食の基本と言われる「一汁三菜（主食、汁物、主菜、2つの副菜）」の配膳はおぼえておきたいものです。手前の左がご飯、右が汁物。おかずは奥に置きますが、左から順に副菜・副々菜・主菜 となります。お子さんと一緒に確認してみましょう。

