



ナーサリーつづき
栄養士 小林 美香



春は、寒い冬を乗り越えて様々な食材が生まれる実り豊かな季節です。
そこで今月は春に旬を迎える食材をご紹介します。

春野菜は、寒さを乗り越えるために蓄えた栄養が豊富に含まれていて、みずみずしく甘みがあるのが特徴です。
生食やサッと湯がいて食べるのに適しています。また、特有のクセになる苦味も特徴で害虫から身を守る為に苦味成分である「植物性アルカロイド」が多く含まれます。この苦味成分が老廃物の排泄や新陳代謝の促進に役立ちます。

春が旬の野菜・・・キャベツ、新玉ネギ、菜の花、スナップエンドウ、たけのこ、アスパラガスなど



～旬の食材～

キャベツ・・・葉の巻きがゆるく緑が濃い、瑞々しく柔らかな触感と甘みがあるのが特徴です。
ビタミンC・K・Uが多く含まれ、加熱調理すると栄養素が半減するため生食がおすすめです。

新玉ネギ・・・水分や辛みが少なく、甘みがあるためサラダなど生で食べることに特化しています。

菜の花・・・ビタミンCやミネラル、βカロテン、葉酸などを含む栄養価の高い緑黄色野菜です。

スナップエンドウ・・・たんぱく質やビタミンC・B1、βカロテン、不溶性食物繊維などを含む
栄養価の高い食材です。

魚にも旬が存在します。春は海水の温度が上がり魚介類が産卵期を迎えるため、沿岸部に様々な魚が
集まってきます。この時期の魚介類が最も美味しいと言われています。

春が旬の魚・・・サワラ、タイ、メバル、サヨリ、ホタルイカ、あさりなど



サワラ・・・春に漁獲量が多く、脂ののった冬に獲れる鱈と違い、さっぱりとした味わいが特徴です。DHAやEPAが
たっぷり含まれています。

タイ・・・春の鯛は「桜鯛」とよばれ、栄養を蓄えているため美味しく卵や白子を味わえることが特徴です。

カツオ・・・春北上してくる旬の鰹を「初鰹」と呼びます。旨みがありながらも脂肪が少なく、さっぱりとした味わいが
特徴です。

今回は、園で提供している鱈のレシピと共に、鱈の栄養についてご紹介いたします。
鱈はサバ科の魚です。良質なタンパク質や鉄分を多く含み、カルシウムの吸収を促進するビタミンDを多く含みます。
又、ビタミンB12も含まれDNAの合成や調整に深く関わり正常な細胞の増殖を助ける働きがあります。
さらに、EPAやDHAを含みコレステロール低下や生活習慣病の予防となります。





鯖の照り焼き



〈材料(幼児4人分)〉

- ・サワラ・・・4切(保育園では50gカットを使用)
- ・砂糖・・・1.5g
- ・醤油・・・9g
- ・みりん・・・6g



〈作り方〉

- ①調味料を全て混ぜる。
- ②サワラを①に5分程漬け込む
- ③180℃で予熱したオーブンで14分程焼く。

保育園では定番の照り焼きです★

サワラ以外にもサバやブリ、カジキなどでも美味しいです！
ご家庭でも是非作ってみてください。

◎5月の献立のポイント◎

1日(水)おやつに、非常用のおかゆを使用します。

30日(木)お昼に、北海道の郷土料理「ちゃんちゃん焼き」を提供します。

〈給食室からのお願い〉

毎月の献立を必ず確認していただき、「初めての食材を保育園で摂取しない」ようご注意ください。



5月の摂取栄養量

| | エネルギーkcal | たんぱく質g | 脂質g | カルシウムmg | 鉄分mg |
|----|-----------|--------|------|---------|------|
| 乳児 | 536 | 23.0 | 14.1 | 309 | 2.0 |
| | 500 | 20.7 | 13.9 | 225 | 2.3 |
| 幼児 | 574 | 24.4 | 17.8 | 264 | 2.4 |
| | 585 | 24.2 | 16.3 | 270 | 2.5 |

- ・乳児・幼児ともに上段は4月の園での摂取栄養量、下段は園での給与栄養目標量となっています。
- ・保育園では乳児に1日の給与栄養目標量の50%、幼児に45%の供給を目指しています。
- ・乳児は、朝おやつ・昼食・午後おやつ、幼児は昼食・午後おやつの園での1日平均摂取栄養量です。