



入園・進級して1か月がたちました。新しい生活にも少しずつ慣れてきて、給食やおやつをお友だちと仲良く食べている姿も見られるようになってきました。一方で、疲れも少し溜まってくる頃でもあり、体調を崩してしまうこともあると思います。

そんな時こそ、旬の食べ物を取り入れつつ、しっかりごはんを食べて、十分な睡眠をとることを心がけていきましょう。

## 旬の食べ物

旬の食べ物は、安価で、新鮮で、最も栄養価が高く、おいしいといわれています。

その季節に必要なとされる栄養素を旬の食べ物を食べるだけで自然にとることができるため、免疫力の向上や自律神経を整えるなど、私たちの健康のサポートをしてくれます。今が旬の春野菜には、**ビタミン B** や**ビタミン C**、**βカロテン**などの栄養素が豊富に含まれています。

食材が通年で回っており、旬のものが分かりにくくなってきました。今回は代表的な春が旬の食べ物にはどんなものがあるのか、どのような効果があるのかを紹介していきます。

ぜひ、ご家庭での食事を考えるときや、食材の買い物に行くとき等に参考にしてみてください。

### 野菜

たけのこ、新じゃがいも  
春キャベツ、新たまねぎ  
アスパラガス、レタス  
チンゲン菜、★そら豆



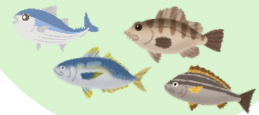
### 果物

いちご、びわ、メロン  
さくらんぼ、夏みかん  
グレープフルーツ、甘夏



### 魚介類

サワラ、アジ、カツオ  
メバル、イサキ、キビナゴ  
ホタテ、マアナゴ



つき組さんには、そら豆の皮むきをお手伝いしてもらい、5/20(水)のおやつで提供する予定です！

## 春の食材「そら豆」

### ○旬の時期

4月から6月

6大食用豆の1つで、未熟な豆を塩ゆでにして食べるのが一般的

### ○栄養素

多く含まれている栄養素

ビタミンB1：糖質を分解してエネルギーに交換するために必要不可欠なビタミン

ビタミンB2：脂質をエネルギーに変えて皮膚の健康と身体の成長を助ける

ほかにも、たんぱく質、ビタミンC、カリウム、亜鉛、鉄、銅など含まれています

### ○選び方のポイント

さやの**緑色**が濃くて、**ハリとツヤ**があり、外側から見て**豆の大きさ**が揃っているものを選びましょう♪

