



寒い冬が過ぎると、春の季節がやってきますね。春の食材といえば、キャベツ、なばな、アスパラガスなどの「春野菜」。「春野菜」は、冬の寒さを乗り越えて、芽を吹き出す力強い野菜たちです。私たちが「春野菜」のパワーをもらって、元気一杯の春をむかえましょう。

～春野菜～
なばなの話

<なばなの栄養>

ビタミンが豊富で、病気やストレス、気候の変化に立ちむかうための免疫力を高めてくれます。今の時期に積極的に食べたい野菜です。またカルシウムは、ほうれん草の3倍も含まれ、成長期の子どもにもぴったりです。



<美味しいなばなの買い方>

つぼみが開いておらず小さくしまっているものが良品です。花が開いたものは苦味が強く食感も悪くなります。



菜の花鉄道
(千葉県)

<保存方法>

乾燥を防ぐため湿らせたキッチンペーパーなどに包んで、ポリ袋に入れ、立てた状態で野菜室にいれます。2~3日を目安に食べましょう。テープなどでひとまとめにされているものは外しておくといいです。

<調理のポイント>

なばなは、子どもが苦手とする苦味が強いので、はじめに下茹でや水にさらすことでクセを柔らかくすることができます。また納豆、ツナ、チーズ、みそと一緒に調理すると苦味を紛らわすに効果的です。

春野菜レシピ

★なばなの納豆和え★

<材料>: 大人2人 子ども1人分 (対象年齢1歳児以上)

- | | | | |
|---------|------|-------|----|
| ・挽き割り納豆 | 1パック | ・しょうゆ | 7g |
| ・なばな | 90g | ・みりん | 7g |
| ・にんじん | 50g | ・ごま油 | 2g |
| ・もやし | 40g | | |
| ・コーン | 10g | | |

<作り方>

1. 野菜は食べやすい大きさに切る。
 2. 1を茹で、水気をよく絞り冷ましておく。
 3. 納豆に調味料を入れ、かき混ぜる。
 4. 2に3、ごま油を加え和える。
- ※野菜はなんでもOKです。旬の野菜を使いましょう。



2月2日は節分の日

節分にちなんで「おにはうち！」の絵本の読み聞かせをしました☆



節分

節分とは一年間の健康と幸せを願って悪いものをおいだす行事です。

お豆ご飯おいしいね!



おやつはお豆ご飯はオニの金棒です♪



「おにはうち！」
文 中川 ひろたか
絵 村上 康成
発行所 株式会社童心社