

かみす食育だより

令和7年5月号(113号)



肉も大事・魚も大事・野菜も大事・みんな大事



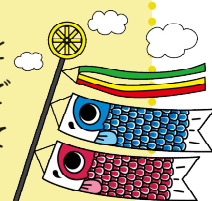
©Kamisu city

日差しが暖かく、新緑の爽やかさを感じる季節となりました。環境が変わったことによる疲れがでやすい時期でもあります。体調をくずさないようにするためにも、栄養バランスのよい食事を心がけて、毎日を元気に過ごせるようにしましょう。



季節のおはなし たんご 端午の節句

5月5日は「端午の節句」です。子どもの健康や健やかな成長を願い、五月人形や鎧兜よろいかぶと、こいのぼりを飾ります。こいのぼりには、こいが竜門という滝を登る竜になって天にのぼるという中国の古いいつたえ「登竜門」になぞらえて、子どもに健康ですくすく育ってほしい、立派な人になってほしいとの気持ちを込めて飾られるようになったという説があります。



【今月の旬のたべもの】

●アスパラガス

アスパラガスにはグリーンアスパラガスとホワイトアスパラガスがあり、品種の違いではなく栽培方法の違いです。グリーンアスパラガスは、発芽した後も土寄せをせず、日光を当てて栽培したもので、ホワイトアスパラガスは、土を寄せて日光が当たらないように栽培したものです。

アスパラガスの茎に多く含まれるアスパラギン酸は、体内でエネルギーの代謝を活発にして、疲労回復を早めます。また、穂先に含まれるルチンは、毛細血管を丈夫にして高血圧や動脈硬化などの生活習慣病を予防する作用があります。



アスパラとにんじんの にんにく味噌肉巻き



【材料(2人分)】 1人分あたり エネルギー 209kcal 塩分 1.2g

豚ロース肉(薄切り) 6枚 アスパラガス 3本 にんじん 50g
片栗粉 小さじ2 サラダ油 小さじ1
A [にんにく 1/2かけ 酒 大さじ1 みりん 大さじ1
味噌 大さじ1 白すりごま 小さじ1]



【作り方】

- ①アスパラガスは根元を1cmほど切り落とし、ピーラーで根元側から1/3程度の皮をおき、2等分に切る。
にんじんは、アスパラガスの長さに合わせてスティック状に切る。
- ②にんにくは、すりおろしておく。
- ③①を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で約2分加熱する。
- ④豚ロース肉1枚を縦長におき、アスパラガス1つ、にんじん1つを手前においてずらしながらきつく巻く。
同様に計6個作り、片栗粉をまぶす。
- ⑤フライパンに油をひき中火で熱し、④の巻き終わりを下にして並べる。
豚肉に火が通ったら、Aを加えて全体にからめて完成。