



栄養科たより



冬が終わり少しずつ暖かくなってきましたね。気温差に気を付けて体調管理していきましょう！！



3月のテーマ食材・・・グリーンアスパラガス

緑黄色野菜で1年中出回っている野菜ですが、アスパラガスの旬は春ごろになります。アスパラガスから発見されたと言われる**アスパラギン酸**はアミノ酸の一種で穂先に多く含まれます。疲労回復や利尿作用があり、エネルギー源として利用される大切な栄養素です！また、低カロリーなのにビタミン豊富なアスパラガスには**葉酸**が多く含まれます。**葉酸**は赤血球の生産を助けるビタミンです。

妊婦さんに特に必要な栄養素といわれ、胎児にとっても重要な栄養成分となります。



アスパラガスを使用したおすすめレシピ・・・アスパラガスの豚肉巻き

材料(2人分)

- ・アスパラガス・・・6本
- ・豚薄切り肉・・・120g
- ・塩・胡椒・・・適量
- ・小麦粉・・・小さじ1
- ・バター・・・20g
- ・醤油・・・小さじ1

作り方

- ①アスパラガスは根元側の皮をむき、長さを半分にする。
- ②アスパラガス2本を1組にして豚肉を巻き、塩胡椒をまぶして小麦粉をつける。
- ③フライパンにバターを入れて熱し、豚肉の巻き終わりを下にしてふたをして弱火で2分ほど焼く。
- ④返して裏面も焼き、醤油をいれて少し炒めたら完成！！



下茹でなしで作れる料理を紹介しました！茹でないことで栄養素が逃げるのを防ぎ、またビタミンAはバターなどと炒めることで吸収率が上がります。

もし茹でる際は塩を少し入れてアスパラガスの緑色がきれいに残るように調理してみましょう！！



3月のテーマ・・・1年の食生活を振り返ろう

今年度が終わりに近づいてきました。この1年で何か印象に残るご飯はありましたか？☺️？？

<少しでも気を付けながら食事が出来ていたらチェックしてみましょう>

- 手洗いうがいをしてから食事をする事が出来た
- よく噛んでゆっくり食事が出来た
- 旬の食材を食べることが出来た
- 1日の水分補給量を気にして過ごすことが出来た
- 姿勢を気にして食事をする事が出来た



食生活で気を付けて出来ていることはありましたか？？4月は新生活や環境が変化する時期でもあるので、しっかり食事をとり栄養をつけて体を整えていきましょう！！