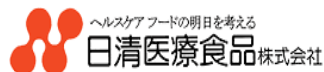


4月

栄養だより



春の旬の野菜を食べよう！

春が旬の食材にはビタミンやミネラルなどの栄養素が豊富に含まれています。春の食材をたくさん食べて元気な体を作りましょう！



たけのこは食物繊維を豊富に含んでいるので便秘に効果があります



キャベツはビタミンKが含まれており血液凝固や骨の形成に貢献しています



スナップエンドウにはビタミンCが多く含まれており体の免疫力を高める働きがあります



アスパラにはアスパラギン酸が含まれており新陳代謝を促し疲労回復やスタミナ効果があります

野菜の栄養にあわせてかしこい料理のしかた

サラダ・おろし

生で食べるとビタミンCを残したまま食べることができます。なるべく新鮮なものを選びましょう

煮物・スープ

かさがへるので一度に多くの量を食べることができます。ただし栄養が流れ出たりするので煮汁ごと食べれる工夫をしましょう

炒め物・揚げ物

色の濃い野菜は油との相性が良いです炒めたり揚げたりすると栄養の吸収がよくなります

春の旬たまねぎをコロッケにして提供します！

玉ねぎは血液をさらさらにしたり抗酸化作用を持ちます。たまねぎ生産量日本一のオホーツク北見地方の玉ねぎを使ったたまねぎコロッケを4月22日に提供します。お楽しみに！



管理栄養士の春野菜を使ったおすすめメニュー 春キャベツと新玉ねぎのミルクスープ

○材料（3人分）

春キャベツ	1/8	新玉ねぎ	1/4
人参	1/4	水	250ml
牛乳	250ml	コンソメ	1～2個
バター	小さじ1	塩コショウ	お好みで

作り方

- ①野菜を好きな大きさに切って鍋に入れて水250mlで蒸しながら煮る
- ②野菜が柔らかくなったら牛乳とコンソメを入れる
- ③沸騰しない程度に火を入れて煮る
- ④バターを入れて塩コショウで味を調える

野菜がたくさんとれて栄養満点！
4月16日に提供します！

