

キラリンピカの食育掲示物

えいよう 栄養たっぷり！ 菜の花



菜の花は、冬から早春にかけて旬を迎えます。独特なほろ苦さと香りが特徴で、一足早く、春の訪れを告げる野菜です。「菜の花」は、アブラナ科の植物のつぼみや花茎、若葉のことを指し、大根やキャベツ、フロッキーなどの花もすべて「菜の花」といえます。

菜の花を食べて、春を感じよう！

豊富なビタミンCで
おはだピチピチ！

カロテン
(ビタミンA)、
ビタミンB群も
たっぷり！

健全な発育に
欠かせない葉酸！



おなかすっきり
食物繊維！

カルシウムや
鉄などのミネラルも
いっぱい！

菜の花は、緑黄色野菜の一種です。花のつぼみを食べる野菜で、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養がたっぷりです。特にビタミンCの量は野菜の中では多く含まれ、お肌をきれいにしてくれたり、風邪を予防してくれたりなどの働きがあるとされています。

また、カロテンは体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。目により栄養素で、皮膚や粘膜の健康を保つためにも必要なビタミンです。さらに、成長期にしっかりとりたい鉄やカルシウムも含まれます。鉄は、体を流れる血液をつくる材料となり、カルシウムは骨や歯をつくるのに欠かせません。

給食でも、菜の花が登場します！



3、4月の給食には、旬の菜の花を使ったあえ物が登場する予定です。菜の花は、独特のほろ苦さがありますが、ゆでると甘みが出るので、おひたしやあえ物にぴったりな食材です。

栄養たっぷりの菜の花を食べて、元気に春を迎えましょう。



あえ物の他に、肉など
と炒めて食べても
おいしいよ！

