3月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 ひなまつり	4	5	6
7 メンチカツの日	8 さばの日	9 雑穀の日	10	11	12 スイーツの日	13
14 ホワイトデー	15 オリーブの日	16	17 春の彼岸入り	18	19	20 春分の日 春の彼岸中日
21	22	23 春の彼岸明け	24	25	26	27 さくらの日
28	29	30	31			

今月の食材はコレ！

かぶのおいしい見分け方や
保存方法をご紹介します！
かぶのおいしさを存分に
味わえるレシピもご紹介するので、
ぜひチャレンジしてみてくださいね！

➡ 2～3ページでご紹介

今月の食育のおはなし

今月は、**ひなまつり**と**雑穀の日**の
おはなしをします。
ひなまつりにぴったりなメニューを
紹介しますので、美味しく楽しみましょう♪

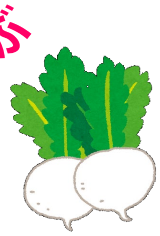
➡ 4ページでご紹介

copyright © ITOKU CO.,LTD. all rights reserved.

季節をもっと楽しく！ ★3月 2ページ★

かぶの選び方と保存方法

かぶ



かぶの旬は、
3～5月

かぶは、「白い根の部分」が**なめらかでツヤ**があって**かためのもの**を選び、ひび割れのものや柔らかいものは、できるだけ避けましょう。
また、「葉の部分」は**緑が濃く**、しおれていないものを選びましょう。
かぶを保存する時は、購入後すぐに**「葉」と「白い根の部分」を分けておく**のがおすすめです。野菜は収穫後も呼吸をしているため、白い根の部分の栄養が葉の成長に使われ、味と栄養価が落ちていきます。「葉の部分」は**湿らせた新聞紙**に、「白い根の部分」は**ポリ袋やラップに包んで**、ともに冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。冷凍保存する場合は、「葉の部分」は塩ゆでして、「白い根の部分」は漬け物にしておくことがおすすめです。

かぶのほたてあんかけ

調理時間	エネルギー	塩分
10分	103kcal	2.3g

提供　株式会社リンクアンドコミュニケーション

材料（2人分）

・かぶ	小3個
・ほたて水煮缶	小1缶
（A）	
・昆布だし	1・1/2カップ
・酒	大さじ1
・みりん	小さじ2
・塩	小さじ1/2弱
・ほたて缶汁	少々
・黄菊	1輪
（B）	
・かたくり粉	小さじ1・1/2
・水	小さじ3

作り方

1. かぶは茎を2cmほど残し、皮つきのまま縦6つのくし形に切り、皮をむく。
2. 1に(A)を加えて、かぶがやわらかくなるまで4～5分煮る。
3. 黄菊は酢少々（分量外）を加えた熱湯で2分ゆでる。水にとってからざっと水けを絞り、花びらをほぐす。
4. 2にほぐしたほたて、3を加えて色よく散らし、(B)の水溶きかたくり粉で軽くとろみをつける。

copyright © ITOKU CO.,LTD. all rights reserved.

季節をもっと楽しく！ ★3月 3ページ★

かぶに含まれる栄養素

かぶは、葉と白い根の部分にそれぞれ違った栄養素が含まれています。
「葉の部分」は緑黄色野菜のため、小松菜に近い量のβ-カロテンのほか、ビタミンB1・B2、そしてビタミンCなども含まれています。
ミネラル類ではカルシウムが多いのも特徴。その他、カリウムや鉄などの栄養素も含んでいます。一方、「白い根の部分」の約90%は水分ですが、食物繊維、ビタミンC、カリウムなどがしっかり含まれています。
そして、かぶは大根と同じく消化酵素のジアスターゼを含んでいますが、ジアスターゼは加熱に弱いので漬け物で食べるとよいですね。

かぶと生ハムすし

調理時間	エネルギー	塩分
15分	323kcal	0.9g

提供　株式会社リンクアンドコミュニケーション

材料（2人分）

・ごはん	320g
・かぶ	1個
・生ハム	30g
(A)	
・酢	大さじ1･1/3
・砂糖	小さじ1
・塩	小さじ1/6
・ゆずの皮	1/2個

作り方

1. かぶは縦4つ割りにしてから薄切りにし、塩(分量外)を振り、しんなりさせる。
2. 生ハムは適当な幅に切り、ほぐしておく。
3. (A)をよく混ぜ、温かいごはんに混ぜ合わせて酢めしを作る。
4. 酢めしが人肌に冷めたら、水けを絞ったかぶ、生ハムを混ぜ合わせて器に盛る。
5. ゆずはせん切りにして4に散らす。

copyright Ⓒ ITOKU CO.,LTD. all rights reserved.

ITOKU 心ふれあう素敵なくらし。 いとくヘルシー通信

季節をもっと楽しく！ ★3月 4ページ★

今月の食育のおはなし

3 / 3 (水)
ひなまつり

ひなまつりはもともと邪気をはらう行事で、自分の汚れを移した人形を川に流したことが始まりです。ひなまつりの料理の中でも特徴的な菱形をした三色のお餅の「菱餅」。菱餅の色の組み合わせには意味が込められています。赤は魔除け、白は子孫繁栄と長寿、緑は厄除けを願ったものです。子どもの成長と健康を願いながら、ひなまつりを楽しみましょう。
今回は、ひなまつりのサイドメニューにぴったりなレシピを紹介します。

3 / 9 (火)
雑穀の日

雑穀の日とは、「ざっ(3)こく(9)」（雑穀）と読む語呂合わせから。おいしさとともに、高い栄養価や機能性などのすばらしさを伝えていく記念日としています。
雑穀には、種類によってミネラル類や食物繊維、ビタミン類など多く含まれています。
白米と一緒に炊く以外にも、ゆでた雑穀をおかずに混ぜてかさ増しとしても使えます。
普段の食事に少しずつ取り入れて、健康な体づくりを目指していけるといいですね。

はまぐりと彩り野菜の白だしスープ

調理時間 15分

エネルギー 43kcal

材料（2本分）

・はまぐり	4個
・大根	5cm
・にんじん	5cm
（A）	
・水	360ml
・割烹白だし	大さじ2・2/3
・しょうが	適量
・みつば	適量

作り方

1. はまぐりは殻と殻をこすり合わせて洗う。大根とにんじんは5mm幅の輪切りにして、花型に抜く。
2. 鍋に(A)を入れて火にかけ、煮立ったら1のはまぐり・大根・にんじんを加えて、はまぐりの口が開いたら火を止める。
3. しょうがはせん切りにして水にさらし、水けを切る
4. 器に盛り、刻んだみつばと3の針しょうがを飾る。

提供 ヤマキ株式会社

copyright © ITOKU CO.,LTD. all rights reserved.