



# 3月 今日は何の日？

| 日                                                                                                 | 月                                                                                                         | 火                                                                                                       | 水  | 木                                                                                                          | 金                                                                                                              | 土                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                   |                                                                                                           |                                                                                                         |    |                                                                                                            |                                                                                                                | 1<br>デコボンの日<br>豚の日<br>        |
| 2<br>            | 3<br>ひなまつり<br>桃の日<br>    | 4<br>バウムクーヘン<br>の日<br> | 5  | 6                                                                                                          | 7<br>メンチカツの日<br>さかなの日                                                                                          | 8<br>さやえんどう<br>の日<br>サバの日<br> |
| 9<br>雑穀の日                                                                                         | 10<br>砂糖の日<br>ミントの日<br> | 11                                                                                                      | 12 | 13<br>サンドイッチデー<br>       | 14<br>ホワイトデー<br>キャンディの日<br> | 15<br>オリーブの日                                                                                                     |
| 16                                                                                                | 17<br>彼岸入り<br>         | 18                                                                                                      | 19 | 20<br>春分の日<br>かつおの日<br> | 21                                                                                                             | 22                                                                                                               |
| 23<br>彼岸明け<br> | 24                                                                                                        | 25                                                                                                      | 26 | 27<br>さくらの日                                                                                                | 28<br>三つ葉の日<br>           | 29                                                                                                               |
| 30                                                                                                | 31<br>山菜の日<br>         |                    |    |                                                                                                            |                                                                                                                |                                                                                                                  |

## 今月の旬食材のおはなし

### かぶ



旬の期間  
3～5月

- 〈選び方〉 表面につやがありみずみずしいもの、丸くてハリのあるものを選びましょう。葉が残っているものであれば、葉の先までピンとしていて、鮮やかな緑色をしているものがおすすめです。
- 〈保存方法〉 水分が多い野菜であり、茎や葉が白い部分の水分を吸い上げてしまうため、保存の際は必ず白い部分と切り分けて、濡れた紙などで包み、保存袋などに入れて保存してください。
- 〈栄養素〉 大根や白菜などの野菜と比べて、カリウムが多く含まれているのが特徴です。

季節をもっと楽しく！ ★3月2ページ★

## 今月のおすすめレシピ

## かにとかぶのスーパゲッティ

調理時間  
10～20分エネルギー  
364kcal塩分  
2.3g

## ポイント

かにとかぶの自然な甘みを味わえる  
スーパゲッティ。オリーブオイルとにんにくの香りが、食欲をいっそう刺激します

## 材料（2人分）

- ・紅ずわいがにほぐし身 1缶
- ・かぶ 1個
- ・かぶの葉 2本
- ・にんにく 小さじ1
- ・たまねぎ 1/3個
- ・カップリーニ(細いパスタ) 160g
- ・オリーブ油 適量
- ・水 400cc
- ・コンソメ(固形) 1個
- ・塩・こしょう 各適宜

## 作り方

- 1 かぶは皮をむいて8等分のくし型に切り、かぶの葉はさっとゆでて細かくきざむ。にんにくはみじん切り、たまねぎは薄切りにする。
- 2 たっぷりの湯に塩を入れ、カップリーニをゆでる。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく・たまねぎを順に入れて弱火で約2分間炒めたら、かぶを加えてさらに約1分間炒める。水を加えて沸騰したらアクを取り、コンソメを加えて約2～3分間弱火で煮る。
- 4 「紅ずわいがにほぐし身」を缶汁ごと加え、ひと煮たちしたらカップリーニ・かぶの葉を入れ、塩・こしょうをふって火を止めて、完成。

## 〈使用商品〉

ニッスイ「紅ずわいがにほぐし身」





## 季節をもっと楽しく！ ★3月3ページ★

今月の食育コラム

# 噛み活

参考：全国健康保険協会『よく噛んで、ずっと元気に！』  
季節の健康情報 平成30年度3月

### よく噛むとどうなる？

食事から栄養を摂ることで生きている私たちにとって、よく噛むことは、健康に深く関わっています。

#### 1 食欲が抑えられる！

よく噛むことによって、脳は少量でも満腹感を感じやすくなり、食欲が抑えられます。

#### 2 口の中が清潔に！

よく噛むとだ液がたくさん出ます。このだ液は、口の中を清潔に保ち、むし歯や歯周病の予防になります。

#### 3 栄養の吸収が良くなる！

よく噛んで食べると、その分食べ物が細くなり、表面積が増えます。そのため胃に入ったときに消化酵素が速やかにまんべんなく作用し、必要な栄養はきちんと体内に取り込まれます。

### よく噛んで食べるための7カ条

毎日どれかひとつでも続けて、よく噛んで食べることを習慣づけましょう！

参考：日本歯科衛生士会『「食べ方」を通した食育の推進 噛ミング30を目指して！』

#### 1 ひと口30回、噛んで食べる

#### 2 右で10回、左で10回、両方で10回、噛んで食べる

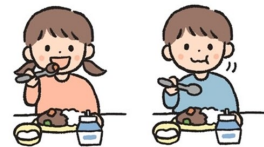
#### 3 飲み込もうと思ったら、あと10回噛む

#### 4 食べ物の形がなくなるまで、よく噛む

#### 5 先の食べ物を飲み込んだら、次のものを口に入れる

#### 6 口に食べ物が入っている間は、水分を摂らない

#### 7 ひと口食べたなら、箸を置く



### 噛み応えのある食材

噛み応えのないものは、すぐに飲み込んでしまいやすいので、噛む回数が自然と増える食材やメニューを選ぶこともおすすめです。



ごぼう



たけのこ



れんこん



切干大根



イカ



タコ

etc...





季節をもっと楽しく！ ★3月4ページ★

今月のおすすめレシピ

# たけのこと鶏肉の中華風うま煮



調理時間  
**30分**

エネルギー  
**152kcal**

塩分  
**1.2g**

## ポイント

鶏肉のうま味がたけのこに絡まって、濃厚な味わいに。食感もしっかり残り、食べごたえ満点です。

### 材料（2人分）

- ゆでたけのこ 200g
- 鶏もも肉(皮なし) 140g
- パプリカ(赤) 1/4個(50g)
- さやいんげん 40g
- 長ねぎ 5cm
- しょうがの薄切り 1枚
- 植物油 小さじ1/2
- ごま油 小さじ1/2

### (A)

- 水 2/3カップ
- 中華スープの素 小さじ1/8
- 酒 大さじ1
- オイスターソース 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ1

### 作り方

- ゆでたけのこの根元は厚さ4～5mmの半月形に切り、穂先は縦4つのくし形に切る。
- 鶏肉は一口大に切る。
- パプリカは大きめの乱切りにする。さやいんげんは熱湯でゆでて半分に切る。
- なべに植物油とごま油を熱して鶏肉を炒め、色が変わったらたけのこを加えて炒める。しょうが、長ねぎ、パプリカを入れて炒め合わせ、(A)を加える。
- 煮立ったら弱火にして落としぶたを約20分、味がなじむまで煮る。最後にさやいんげんを加えて2～3分煮る。



季節をもっと楽しく！ ★3月5ページ★

今月のおすすめレシピ

切り干し大根のハリハリ漬け



調理時間  
10分

エネルギー  
31kcal

塩分  
0.5g

※漬け込む時間は含まない

ポイント

米酢を使うことで優しい酸味の漬物に。  
冷凍保存ができるので、お弁当にも便利な  
ストックおかずです。冷凍すると味がなじみ  
やすく、さらに美味しくなります。

材料（6人分）

- ・切り干し大根 50g
- ・にんじん 100g
- ・塩昆布 15g

(A)  
・米酢  
・砂糖

大さじ4  
大さじ2

作り方

- 1 切り干し大根をさっと水洗いし、ざるにあげて熱湯を回しかける。軽く水洗いしてしっかり絞る。
- 2 にんじんはせん切りにする。
- 3 ボウルに1、2、塩昆布、(A)を入れてよく混ぜ合わせる。
- 4 蓋付きの容器に入れて、冷蔵庫で半日～1日漬けて味をなじませる。