

# 食育通信

令和6年度5月号

相模原市食育推進プロジェクト会議発行



## 成長期に大切な食品～春の野菜・果物～

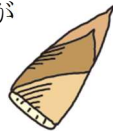
令和6年度の食育通信では、1年間を通して成長期に大切な食品について紹介します。今回は、春の野菜・果物についてお届けします。

春は、さまざまな生命が芽吹く時季で、新芽や新しい葉を食べる野菜が多く出回ります。春の野菜には、たけのこやなばな、ふきのとうなど苦味がある野菜が多くあります。人間は、冬の間寒さから身を守るため、体に脂肪などをたくわえて、冬を乗り切ろうとします。そして暖かくなる春先には、体内にため込んだ脂肪などを外に排出して春の体へ変化していきます。この変化を助けるはたらきをするのが「苦味」のある食材と言われています。また、春の果物にはいちご、なつみかん、しらぬい（デコポン）、きよみ、びわなどがあります。

### 春の野菜・果物を食べよう ～それぞれの特長を知ろう

#### 〈たけのこ〉

たけのこは、竹の若い芽を掘り起こしたものです。切り口についている白い粉のようなものは「チロシン」というアミノ酸の一種でうまみ成分です。神経伝達物質の生成にもかわり、気力がアップする効果があるといわれています。洗い流さないようにしましょう。



#### 〈いちご〉

いちごはビタミンCが豊富で、みかんやグレープフルーツの約2倍です。ビタミンB群である葉酸も多く含まれています。また、ポリフェノール的一种であるアントシアンも豊富で、目のはたらきを高めたり、眼精疲労を予防したりする効果も期待できます。



#### 〈春キャベツ〉

春にとれるキャベツは、葉がみずみずしく、柔らかいのが特徴で、中の方まで黄緑色です。重さは軽く、葉の巻きがゆるめで、サラダなど生食に向いています。



#### 〈なつみかん〉

袋は苦味があるので、果肉だけを食べるのが一般的です。さわやかで甘酸っぱい味です。



#### 〈しらぬい〉

出っ張った頭が特徴です。ほとんど種がなくて食べやすいです。「デコポン」はJA熊本果実連が商標登録したブランド名です。



#### 〈そらまめ〉

そらまめは、空に向かって実がなることから名づけられたそうです。さやから出して、空気にふれると一気に鮮度が落ちるので、さやから出したらその日のうちに食べましょう。



#### 〈きよみ〉

アメリカ産オレンジと温州みかんの交配種で、さわやかな香りでもとても甘みがあります。



### 健康のために！「毎日くだもの200グラム」

日本人の1人当たりの果物の消費量は、1日100グラムほどで欧米に比べて約半分と少なく、特に若年層での減少が目立ちます。果物に含まれる豊富なビタミン、ミネラル、食物繊維などは、バランスのよい食生活には欠かせません。色々な果物を組み合わせて、食事に取り入れてみましょう。

(200グラムの目安：みかん1個、バナナ2本、キウイフルーツ2個、りんご1個)

出典・参考文献：農林水産省HP、少年写真新聞社「家庭とつながる！新食育ブック③成長期に大切な食品」少年写真新聞社「そのまま使える！書きかえできる！給食&食育だよりセレクトブック」文部科学省 小学生用食育教材「たのしい食事 つながる食育」

次号は、「成長期に大切な食品～麦～」についてお届けします。