

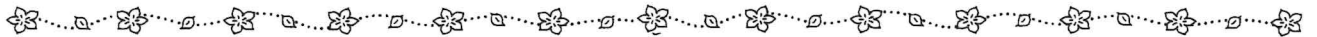


# 3月給食室だより



令和6年3月1日 柳辻こども園

日に日に寒さも和らぎ少しずつ春の訪れを感じるようになりました。草花が芽をだし周りを見渡すとタンポポやヨモギなどの野草を見かける季節です。野草の中には食べられるものもあるんですよ。今月はそんな道端で見かける春の野草の紹介です。



## ～お散歩しながら発見！春の野草～



### タンポポ

歩道の脇や川原、  
日当たりの良い所

お花が咲く前の柔らかい葉っぱは天ぷらや胡麻和えにしたり他にもサラダやバターソテーにもアレンジできます。皮膚や粘膜を健康に保つ、暗い所で視力を保つビタミンA、骨や歯を作り丈夫に保つカルシウムなどの栄養も含まれています。またタンポポ茶を飲むと血の巡りをよくしてくれ体を温めてくれます。

独特の香りがあり葉っぱの裏は白く、細かい毛が生えているのが特徴。草餅や天ぷらがおいしいヨモギ、園では幼児組がよもぎもちを食べる予定です。貧血予防や胃腸を保つクロロフィル、出血したときに血液凝固を促進してくれるビタミンKなどの栄養も含まれています。また少し育った芽は干してお風呂に入れると冷え性、腰痛や切り傷に効果的なんです。



### ヨモギ

土手、あぜ道、  
日当たりの良い所



### つくし

湿度の多い所、  
畑地、土手

天ぷら、おひたし、佃煮にして食べることができます。つくしは翌年も同じ場所に生えるので一度見つけて覚えておき、見て摘んで食べて毎年恒例のお楽しみにするのもいいですね。ビタミンC・E、カロテンが豊富で眼の疲れを和らげてくれたり、むくみ効果や血管を健康に保ってくれるなどの栄養や効果が多くあります。

ふだん雑草だと見過ごしている中にかわいいお花や特徴のある葉っぱなど新しい発見があります。春の野草は苦みやアクが特徴としてありますが苦み成分がデトックスや免疫力をあげてくれます。これから外が心地よい季節、野草を探してお散歩したり摘んで親子でクッキングして四季の移り変りを感じるのも楽しいですね。

