



# 3月給食室だより



令和8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。草花が芽を出し、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ち、暗い所での視力を守るビタミン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がよくなり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、園ではヨモギを摘みひまわり・つくし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。また少し育った芽を干してお風呂に入れると冷え性、腰痛、切り傷のケアに効果的です。



### ヨモギ

土手、あぜ道、  
日当たりの良い所



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、むくみをとる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。

### つくし

湿度の多い所、  
畑地、土手

ふだん雑草だと見過ごしている中にも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的ですがその苦み成分にはデトックス効果や免疫力を高めてくれる働きがあります。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。

