

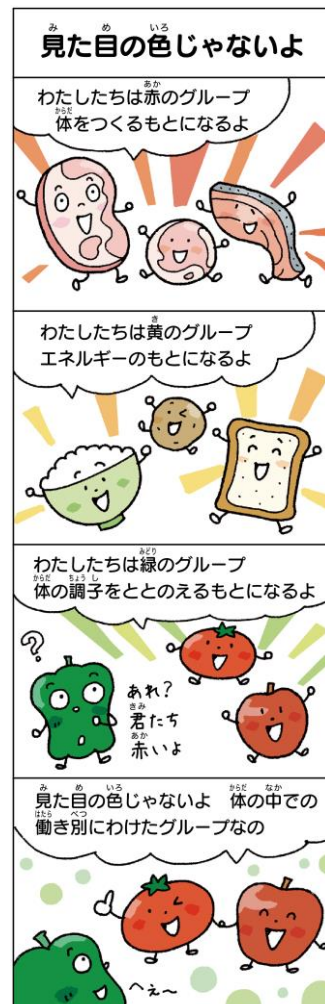


# 食育だより

令和7年度 4月号  
おおさかふきょういくちよう  
大阪府教育庁

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲きほこる中、新年度が始まります。新しい環境に慣れるまでは、緊張や不安で疲れを感じることもあるかもしれませんが、日々の生活を充実したものにするためには、健康であることが大切です。健康な心と体には食事・休養・運動が欠かせません。食育だよりでは、毎月「食」について情報を発信していきます。

## 知っていますか？ 五大栄養素の働き



## 春を感じる食べ物を味わいましょう

今の季節、スーパーにはたけのこやうすいえんどう、アスパラガス、いちごなど、春が旬の食べ物が並んでいます。春の味を味わってみましょう。



|                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>たけのこ</b><br/>独特のえぐみがあり、「アク抜き」という処理をしてから調理します。たけのこご飯やハ宝菜などに使います。</p>  | <p><b>うすいえんどう</b><br/>さやから取り出した豆を食べます。豆ごはんのほか、スープなどに使います。</p>         | <p><b>アスパラガス</b><br/>グリーンアスパラガス、ホワイトアスパラガスがあります。疲労回復に役立つアスパラギン酸が豊富です。</p>  |
| <p><b>いちご</b><br/>ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCには免疫力を高める働きがあります。</p>              | <p><b>鰹</b><br/>えさを求めて日本近海を北上し獲れた鰹を「初鰹」と呼びます。脂が少なく、さっぱりとした味わいです。</p>  | <p><b>鯖</b><br/>その字の通り、春が旬の魚です。刺身や西京焼き(味噌で漬けて焼いた料理)に使います。</p>              |