

# ～ 春を香りで感じましょう ～



# おやまだ給食だより

2017年  
4月号

春に旬を迎える食材が、沢山出回っていますね。  
今回は、春を香りで感じる脇役を、一部ご紹介します。



みつばの特徴は、さわやかな香りです。吸い物、茶碗蒸し、土瓶蒸しなどに欠かせないですね。年中出回っているのは主に「糸みつば」。春に旬を迎えるのは「根みつば」と呼ばれるもので、食感がしっかりしているので、サッと茹でてお浸しや和え物、卵とじにするのもよいでしょう。天ぷらやかき揚げにしても香り豊かで美味しいです。

『みつば』 みつばのさわやかな香りは、クリプトネンなどの成分によるもので、ストレスを緩和したり、精神をリラックスさせる作用、さらには食欲を増進させる働きがあるとされています。



『桜の花の塩漬け』

桜の甘い香りは、桜の花や葉、樹皮に含まれている「クマリン」という物質によるもの。クマリンはもともと細胞の中に収まっていて、刻む、かわかす、塩蔵するなどの工程によって細胞が壊されるため、加工により香りを発するようになります。



『木の芽』

木の芽（サンショウ）には、サンショオールという成分が含まれていて、辛みのもとです。食欲増進や、胃腸の働きを活発にする働きがあるとも言われています。

サンショウ...春先に出回る若芽は「木の芽」と呼ばれ、初夏に出回る未熟な緑色の実が「青ざんしょう」、完熟した実が「実ざんしょう」で共に佃煮や煮物に使われています。秋には、はじけた実の皮を砕いた「粉ざんしょう」が旬を迎えます。木の芽は、手のひらで軽く叩いて、香り成分を引き出してから使用しましょう。

「春には苦みを盛れ」と言われています。日本では、古くから、春野菜特有の苦みや香りは心身に刺激を与え、身体機能を活発化させる働きがあるとされてきました。ハウスなどでの栽培技術が発達し、季節感が失われつつありますが、できるだけ旬を意識して、春には春のおいしく栄養価が高くなる季節の食材を楽しみましょう♪

四月の  
行事食  
一日 御一日献立  
二十九日 昭和の日

行事食：春分の日



行事食：ひなまつり



御一日献立



三月  
行事食ご紹介

## 栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。

