

## 4月26日（水）

きょうは、春を意識した「春のちらしずし」が登場です。

「春のちらしずし」には、春の食材である“ふき”という野菜が使われています。“ふき”とは、数少ない日本が原産の野菜です。約1200年前の平安時代から野菜として作られていますが、今でも全国の野山にそのまま生えているので、4月～6月に若い葉の茎を採って山菜として食べることもできます。

“ふき”には、カルシウムやカリウムという栄養がたくさん入っていて、カルシウムは骨を作る材料となり、カリウムには体に溜まってしまった、いらぬ塩分を体の外に出す効果があります。

少し苦味があるので、苦手な人もいますが、栄養たっぷりですので、残さずにしっかり食べましょう。