

## 3月16日（水）

きょうは、<sup>な</sup>菜の花のソテーの“<sup>な</sup>菜の花”についてのお話をします。

“<sup>な</sup>菜の花”は、春の<sup>おとず</sup>訪れを<sup>つ</sup>告げる野菜で、葉の<sup>あざ</sup>鮮やかな<sup>わかくさいろ</sup>若草色と<sup>つぼみ</sup>蕾からのぞく花の黄色、そしてほんの少しのほろ苦い味が<sup>とくちょう</sup>特徴の<sup>りよくおうしょくやさい</sup>緑黄色野菜です。

<sup>えいよう</sup>栄養がとても<sup>ほうふ</sup>豊富で、<sup>しつ</sup>質の良いたんぱく質、多くのビタミン、ミネラルがたっぷりです。さらに、“<sup>な</sup>菜の花”には、カルシウムとビタミンBの<sup>なかま</sup>仲間が多く、心の状態を安定させてイライラなどを<sup>ふせ</sup>防ぐ<sup>こうか</sup>効果があります。

<sup>どくとく</sup>独特のほろ苦さがあるので、初めは少し食べづらいかもしれませんが、<sup>えいよう</sup>栄養がたっぷりですので、しっかり残さずに食べましょう。