春の野菜を味わおう!

新緑が芽吹き始める春には、この時期にしか食べられない春野菜が多く出回ります。春野菜はその味わいだけでなく 豊富な栄養も特徴で、美容や健康のためにもぜひ取り入れたい食材です。今回は春野菜の特徴や栄養、豆知識をご 紹介していますので、ぜひ参考にしてみてくださいネ!

•新じゃが

「新じゃが」は、冬に植えたものを春に収穫し、 貯蔵期間を経ずに出荷される新鮮なじゃがいも を指します。一般的に2月~6月に出回ります。 新じゃがは皮が薄く、みずみずしい食感と甘みが特徴で、マグネ シウム・カリウム・ビタミンCなど、抗酸化作用や免疫力アップ が期待できる栄養素が豊富に含まれています。特に皮の近くに栄 養が多いため、そのまま刻んで皮ごと調理するのがおすすめです。

新たまねぎ

を経ずに出荷されるたまねぎのことを言います。 柔らかく水分が多いのが特徴で、ビタミン B1・ B2・C・カリウム・鉄分などが豊富に含まれています。血液サラ サラ効果や免疫力アップが期待されている硫化アリルは水溶性 で、水に漬けると流れ出てしまうので要注意。少し加熱して甘み をアップさせてから、マリネ風サラダにしたり、みじん切りにして ソースにするのも美味しいですよ♪

「新たまねぎ」は、春に収穫されて貯蔵や乾燥

・アスパラガス

シャキシャキとした食感とほのかな甘みがおいしい「ア スパラガス」。アスパラガスに含まれるアスパラギン酸に は、疲労回復や代謝アップといった働きが期待できます。 調理の際に茹でると水っぽくなりがちなので、炒めてか ら緑が濃くなったところで、水を入れて水気を飛ばすの がおすすめです。玉ねぎやニンニクとの相性がよいので、 ぜひ一緒に炒めてみてください。

• 筍

豊かな風味と食べ応えのある食感が特徴的 な「筍」煮物や炒め物、天ぷら様々な調 理方法で美味しくいただくことができます。 筍には不溶性食物繊維が豊富に含まれて いるので、便秘解消やデトックス効果が期 待できます。また、グルタミン酸やアスパ ラギン酸などのアミノ酸も豊富なので、疲 労回復にもおすすめです。



でいきます。 勇気だけでなく

からの問いです。正解などなく言わば禅問答の

表題は私が子ども時代にお世話になった先

うなものです。

技とこたえよ

太刀ふりて、何するものと人問わば、

心を鍛え

ŋ

暮らしの知恵

香りのある暮らしを 始めませんか?

部屋を彩るのは、

心地よい香りで空間を満たしてくれるルームフレグランス。 アロマオイルやエッセンシャルオイル、お香など、様々な 種類のものがあり、心理的な効果も期待できます。ハー バルやフローラル系はリラックスに、集中力を高めたい時 にはシトラスがピッタリ。お気に入りの香を探してみるの

日に見えるものだけではありません



元気いっぱい小学生はもちろん、運動が 苦手、ちょっと自信がない子も、ぜひ見学 ・体験にお越しください。道場の様子は FBやインスタで!



道場HPは

淺川裕兹

お問い合わせは 058-247-3676

験は非常に非常に大切です。悲惨な国際情勢を憂 決めるの つけるためのものではありません。 形成の修練を目的とした剣道に昇華させました。 丈夫で豊かな心と体にそなわる「力」は相手を傷 ますが私たち大人がいつまでも子ども 的とした剣術を己を これが私の答えです。日 本人は命のやり 取

達を守ってやれるわけでもありません。

は心であり、それを育むには幼少期 律し社会に貢献する人 力の使い道を 0

私、登田が通う剣道の師匠に、日ごろ子供達へ お話している徒然を書いて頂いてます。

> à ŋ

を向けるように心がけて 交えて子どもの心情に目 対話・観察すべきで、剣を めているのか、よくよく その取り組みを通して、 技ですから、勝つことに 人問わば 価値を見出すのは当然で どもに何が芽生え始 剣道は勝敗のある しかし児童期は特に るも

技を課すということです。その過程では、 を修練することで育つ心があり、あえて捨て身の 言っても過言ではありません。例えば、捨て身の技 特定の技を課すことで心の育ちを促していると や惑いといったものも学ん います。また、心の処方箋 いましょう



雙柳舘 淺川道場 岐阜市野一色 4-8-1

豊かで丈夫な心と体の育成に心血を注