



9月



2025 い〜とカレンダー



旬の食材「チンゲン菜」

美味しいチンゲン菜の選び方

鮮やかな緑で厚みがあり葉全体にハリがあるもの



ふっくらと丸みがあり厚いもの

チンゲン菜の栄養

抗酸化作用のある**ビタミンC**、**β-カロテン**は免疫力向上に役立ちます。また骨の健康に欠かせない**カルシウム**、**ナトリウム**の排泄を促す**カリウム**が含まれています。

調理方法

ビタミンCやカリウムなどの栄養素は水に溶けやすいため、**電子レンジ加熱がおすすめです！**

食べやすい大きさに切って、耐熱容器に入れ、ラップをかけて加熱

600W
1〜2分



保存方法

湿らせたキッチンペーパーや新聞紙で包んで、ポリ袋に入れ、野菜室で立てて冷蔵しましょう。



クイズ

次のうちチンゲン菜の仲間でない野菜はどれでしょう？

- ① ほうれん草 ② ブロッコリー ③ キャベツ

来月号は、チンゲン菜を使用したレシピをご紹介します。お楽しみに♪

日	月	火	水	木	金	土
31	1 大腸がん検診の日	2	3 クエン酸の日	4 串の日	5	6 黒豆の日
7	8 休養の日	9 食べ物を大事にする日	10 糖化の日	11 たんぱく質の日	12	13 一汁三菜の日
14	15 敬老の日 海老の日	16 保湿クリームの日	17 イタリア料理の日	18	19 食育の日	20 発芽野菜の日
21	22 禁煙の日	23 秋分の日 美味しい小麦の日	24	25	26 ブルーンの日	27
28	29 かぜ備えの日	30	1	2	3	4

答え：① キャベツとブロッコリーはチンゲン菜と同じアブラナ科、ほうれん草はヒユ科です。

参考：一般社団法人 日本記念日協会