11月

2026 い～とカレンダー



旬の食材 「 春菊 」

「春菊」の名前の由来



春菊の旬は冬ですが、春に黄色の花を咲かせ、葉の形が菊に似ていることから、「春菊」という名がつきました。



関西では「キクナ」とも呼ばれているよ！

栄養満点？！春菊の栄養価

骨粗鬆症予防に役立つカルシウムや貧血予防に役立つ鉄を多く含みます。また、β-カロテンも豊富で、抗酸化物質として生活習慣病予防にも効果が期待されます。



独特な香り成分は自律神経に作用し、食欲増進やせきを鎮めるなどの働きが期待されています。

クイズ 春菊の保存方法に適しているのはどっち？



① 寝かせる　② 立てる

※答えは左下！

来月号は、春菊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
1 もったいないフルーツの日	2	3 文化の日	4 かき揚げの日	5	6 いいもち麦の日	7 感染症に備える日
8 歯ブラシ交換デー	9	10 糖化の日	11 めんの日 中北薬品 創業300周年記念日	12	13	14 アンチエイジングの日
15 のど飴の日	16	17 いなりの日	18	19 食育の日	20 いいかんぶつの日	21
22 禁煙の日	23 勤労感謝の日	24 和食の日	25 いいえがおの日	26 鉄分の日	27	28
29	30 EPAの日	1	2	3	4	5

参考：一般社団法人 日本記念日協会

答え:② 湿らせたキッチンペーパーや新聞紙で包み、ビニール袋に入れて野菜室に立てて保存するのがおすすめです。

中北薬品株式会社　管理栄養部