

# 緑の園ワンポイント栄養

## 5月の旬の食材

新緑が目に見え鮮やかな季節になってきましたが、皆さんお変わりありませんか？

なかなか外に出掛けられず、家の中で何をすればよいか困っている方もいらっしゃるかと思います。そこで今回は、5月の旬の食材について、いくつかクイズを出したいと思います。ぜひ、おうちで挑戦してみてください。正解発表は次号です。 \*クイズは3択問題です

問① グリンピースはある野菜の種の部分のことですが、次のうちどの野菜でしょう。

1. エンドウ      2. グリンピース      3. いんげん

問② 春キャベツには、ビタミンCやビタミンKが豊富に含まれており、疲労回復や骨の形成に役立っています。もう一つ、ビタミンUが多く含まれていますが、このビタミンUの別名は次のうちどれでしょう。

1. キャベツ      2. キャベジン      3. U-キャベツ

問③ 山菜のひとつ。アクが強く食べる時はアク抜きが必要。ビタミンEを多く含んでおり、生活習慣病予防に役立つと言われています。この食材は次のうちどれでしょう。

1. わらび      2. ぜんまい      3. ふき