

お知らせ

- ☆お弁当の日は5日(土)と21日(月)です。
- ☆今月の日本全国おいしいごはんは『島根県』です。



冬野菜について



先月、すみれ組さんが白菜、れんげ組さんが大根を収穫し、給食で提供しました。自分たちで収穫するとより一層美味しく感じられ、たくさん食べてくれました。

冬から早春にかけて旬を迎える冬野菜は寒い気候に耐えるため、うま味や栄養を蓄えています。風邪を引きやすい時期ですが、栄養たっぷりの冬野菜をたくさん食べて元気に過ごしたいですね。

白菜

ビタミンCを含み、風邪予防や免疫力を高める効果があります。白菜にできる黒い点はポリフェノールという苦みや色素の一種なので食べられます。



根深ねぎ

白い部分を食べるねぎで長ねぎ、白ねぎとも呼ばれます。ビタミンCが風邪を予防してくれます。独特の香りはアリシンという成分で疲労回復効果、血をサラサラにする作用があります。



大根

消化を助ける酵素を多く含み、胃腸の動きを助けます。辛み成分はイソチオシアネートといい、殺菌効果やがんの予防に効果があります。



ほうれん草

抗酸化作用や免疫を高めるβカロテン、ビタミンEを豊富に含みます。βカロテンは油脂と食べると吸収率が上がるため、炒め物にするのがおすすめです。



今が旬！白菜を使ったレシピ

白菜の豆乳グラタン

材料（4人分）

- ・白菜 4枚 ・玉ねぎ 1/4個 ・じゃが芋 1個
- ・しめじ 1/4株 ・豚ばら肉 100g
- ・薄力粉 大さじ2と1/2 ・豆乳 200cc
- ・コンソメ 小さじ2 ・なたね油 適量

作り方

- ①野菜、豚ばら肉を食べやすい大きさに切ります。
しめじは石づきを切って小房に分けておきます。
 - ②鍋に油を熱し、豚肉を炒めます。火が通ったら野菜、しめじも入れてさらに炒めます。
 - ③火を弱火にして薄力粉を入れ、具材とよくなじませます。
 - ④少しずつ豆乳を入れてソース状に伸ばし、コンソメで調味します。
 - ⑤耐熱皿に④を盛り、1000wのトースターで5～6分焼いたら完成です。
- ☆白菜をほうれん草に変えても美味しいですよ☆