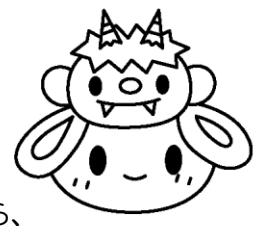


給食だより

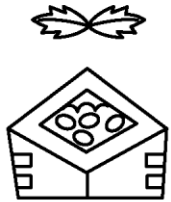
2018年度2月号



節分で家族間のコミュニケーション



2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった“鬼”に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。



☆今月のおススメ食材☆

毎月おススメの食材を紹介していきます。

今月は『小松菜』です！

- ・旬 11月～3月
- ・多い栄養素

ビタミン、鉄、カルシウム

今月のおススメ食材は「小松菜」です。「小松菜」は、粘膜や皮膚を強化するビタミンA、発ガン物質の作用を弱めるビタミンC、細胞の老化を促す過酸化脂質を抑えるビタミンEと、老化を防ぐ3大ビタミンをとりわけ多く含むのが特徴です。

鉄分の含有率が高い野菜といえばほうれん草のイメージですが、小松菜のほうが含有率が高いんですよ！カルシウムはビタミンDと一緒に摂ると吸収率があがるので、しいたけ・肉や魚など良質なたんぱく質と組み合わせるのがおすすめです。

豆まきをしましたか

節分でまく豆は、おなかをかなり膨らませます。食べ過ぎには注意してください。

『豆にもいろいろあります』

・ダイズ/色別に黄ダイズ、黒ダイズ、青ダイズがあります。

「黄ダイズ」=主にみそ、納豆、豆腐などの加工品にもなります。

「黒ダイズ」=黒豆です。おせち料理に使われます。

「青ダイズ」=きな粉や煮豆にされます。

大豆パワーに注目！！

豆なのに肉？

大豆は、肉と同じようにたんぱく質が豊富なことから、「畑の肉」と言われています。動物性食品の肉は、食べ過ぎると脂肪やコレステロールなどが気になりますが、植物性食品の大豆にはその心配がありません。その他にも、カルシウムや鉄分、ビタミンB1、Eなど、現代人に不足しがちな成分も多く含まれています。



給食室おすすめレシピ

2月4日(月) 提供予定☆

*塩キャベツ

〈材料〉4人分 (大人2人・子ども2人)

- キャベツ…300g(中 1/3 玉)
- A {
 - ごま油…3g(小さじ1)
 - 食塩…1.8g(少々)

〈作り方〉

1. キャベツを食べやすい大きさに切る。
2. Aの調味料を計って合わせておく。
3. 切ったキャベツをお好みの固さまで蒸すか茹でる。
4. 3のキャベツを冷まし、水気を切り、Aの調味料で和えたらできあがり☆

☆キャベツの食感とビタミン☆

生のキャベツにAの調味料を和えるだけでも、パリパリとした食感で、また、違ったおいしさが楽しめます!!

また、キャベツを切った後に水にさらすとパリッとしますが長い時間さらしすぎると、大切なビタミン類が流れ出てしまうので早めに引き上げましょう♪

2月15日(金) 提供予定☆

* 鶏の味噌チーズフライ

〈材料〉10個分

- 鶏むね肉…300g
- A {
 - 白味噌…18g(大1)
 - 本みりん…18g(大1)
 - 薄力粉…50g
- B {
 - 水…50g
 - 卵…1/2個
- C {
 - パルメザンチーズ…20g
 - パン粉…適量
 - 揚げ油…適量

〈作り方〉

1. 鶏むね肉は削ぎ切りにする。
2. Aの調味料を計って合わせておく。
3. 1の鶏むね肉にAを1~2時間ほど漬け込む。
4. Bの調味料を計って合わせてドロを作っておく。
5. Cの調味料を計って合わせておく。
6. 3の鶏むね肉にBのドロ、Cのパン粉の順につける。
7. 鍋に揚げ油を入れて170度に熱し、6を半量ずつ火が通るまで揚げたらできあがり♪

