



いただきます12月号

R5. Dec 白山市立鳥越中学校



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムを整えて、風邪やインフルエンザに気をつけて、新しい年を迎える準備をしましょう。

白山めぐみん給食!

白菜



冬野菜がおいしい季節になりました。寒くなってきたこの時期は鍋やおでんが美味しいですね。鍋やおでんといえば、大根やねぎ、白菜などがありますが、今月はそのひとつ、白菜について紹介します。

冬野菜は自分の身をまもるために“ファイトケミカル”(植物が生産するクスリのようなもの)を持っています。この力を借りて、病気に負けない体をつくりましょう。

白菜は万能選手!

調理のポイントをおさえて、おいしく上手に食べましょう。



栄養

部位別調理方法

- 外側…煮物、炒め物、クリーム煮、グラタンなど
 - 中ほど…鍋物、八宝菜など
 - 内側…蒸し物、漬けもの、せん切りにしてサッと茹でてポン酢でも♪
- ※たてと横の切り方でも食感や水の出方が変わりますよ!

ビタミンCやカリウムが多く含まれますが、これらの栄養素は水に溶けやすい性質があります。鍋物やスープなど、汁ごと食べられる料理にすると溶け出した栄養をとることができるだけでなく、かさが減るので食物繊維もたっぷりと摂取できます。

保存

新聞紙に包んで冷暗所に保存します。
立てて保存するとさらに長持ちします。



Cooking ~白菜のクリーム煮~

〈材 料〉 (4人分)

- ・ベーコン…30g
- ・玉ねぎ…1個
- ・しめじ…1/2袋
- ・白菜…1/4カット
- ・生クリーム…大さじ1
- ・油…小さじ1
- ・コンソメ…1個
- ・牛乳…1カップ
- ・米粉…大さじ2
- ・バター…1かけ
- ・塩こしょう…少々



〈作り方〉

- ① 玉ねぎは短冊切り、しめじは小房に分け、白菜は大きめ角切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋に油を熱し、ベーコンと玉ねぎを炒める。しめじ、白菜を加え、コンソメと塩こしょうをふり入れ、フタをして蒸し煮し、ひたひた(少な目)の水分を入れる。
- ③ 牛乳、バターを加え水ときした米粉を加えて、とろみがついたら、生クリームを加え、ひと煮立ちさせ出来上がり!

12月の給食より

◇15日…旅する給食「北海道」

北海道は都道府県魅力度ランキングで14年連続日本一のところ。海、山、大地の自然の幸に恵まれた北海道は、おいしい食べ物の宝庫です。給食では『エスカロップ』と『どさんこ汁』が登場します。



◇19日…お話から飛び出したお料理

「はなちゃんのみそ汁」

はなちゃんは、毎朝亡くなったおかあさんとの約束を守り、自分でけずったかつおぶしでおだしをとって、みそ汁を作ります。そして、12歳になったはなちゃんは、「はなちゃん12歳の台所」というレシピ本を作りました。その本の中に出てくる献立が登場します。

