



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!

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。

