



いただきます2月号



R6.Feb. 白山市立鳥越中学校

2月4日は立春です。暦の上では『春』となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪をひきやすいこの時期、十分な休養と栄養をとり、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。

白山めぐみん給食! 小松菜



小松菜、ほうれん草、白菜、大根、かぶなど寒い季節に旬を迎える『冬野菜』。寒さで凍ることがないよう細胞に糖を蓄積するため、甘くておいしくなります。スープや和え物、煮物、炒め物とどんな料理でもおいしく食べられる小松菜は栄養も豊富に含まれています。

《調理法》

アクが少ないため、下茹でしなくてもOK。加熱後もシャキシャキした食感がおいしく食べられます。

《栄養》

緑黄色野菜の代表。色々の栄養素がまんべんなく含まれ「野菜の優等生」。ほうれん草に似ていますが**カルシウム**量がずば抜けて多く、ほうれん草の3倍含まれているのがスゴイ!!

《選び方》

旬は冬で、甘みが増します。葉柄が短く、葉が厚めでピンとしたもので緑が濃くみずみずしいものが◎。葉っぱが丸く、小ぶりのものが柔らかいようです。

《効果》

ビタミン類が多いので風邪の予防や美肌効果あり。ガン予防の効果も期待できるそうです。

＝保存のポイント＝

湿らせた新聞紙に包み
ビニール袋に入れ、野菜室に立てて保存
します。2～3日もちますよ。



小松菜の名前の由来

五代将軍・徳川綱吉が江戸小松川村に鷹狩りに出かけた時に、この青菜の汁が献上され、たいそう喜び好物となりました。この土地の名を幕府から賜って、この「小松菜」とついたそうです。今でも生産量第一位は東京都です。

白山市のホームページに、給食レシピの第2弾が登場です。白山市の地場産物を使用した給食の人気のメニューの写真付きのレシピがのっています。右のQRコードから検索してね!



2月の給食より

◇19日…旅する給食「鹿児島」

鹿児島県といえば、桜島、古くからの自然が残る屋久島が有名ですね。給食では、鹿児島県に伝わる郷土料理「さつま汁」と生産量日本一のぶた肉を使った「ぶた肉と野菜の黒酢あん」です。ぶた肉と野菜の黒酢あんには、鹿児島県特産の黒酢と黒糖も使っています。

◇26日…お話から飛び出した料理

「おいしいようふくやさん」

年に一度の「うまいもんコンテスト」の日、おいしい「衣」を売っている服屋さんは大忙しです。おいしくなりたい食材が次々と「衣」を買いにやってきてコンテストに向かいます。さてだれがコンテストに優勝するのかな? 給食では、のりでごはんといび天やとり天を巻いて天むすにして食べてください。