

2月のこんだてだより



暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。十分な栄養をとり、からだに抵抗力をつけて寒さを吹き飛ばしましょう。

旬の味覚

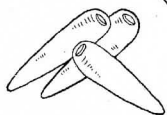


あすっこ



あすっこは、「ビタミン菜」と「フロコリー」をかけあわせた、島根県のオリジナル野菜です。ビタミンCを多く含み、苦みやクセがないのでさまざまな料理に使用できます。名前の由来には、「明日をめざす野菜」という願いがこめられています。

にんじん



にんじんにたくさん含まれるカロテンは体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を健康に保つ働きや、目の機能に役立つ働きなどがあります。また、抗酸化作用があり病気を予防する効果があります。

新献立の紹介



❖厚揚げと豚肉のみそ炒め

鉄分が豊富な厚揚げをたくさん使用しています。豚肉、にんじん、玉ねぎ、厚揚げを炒め、みそで味つけしました。にんにくの風味もきいてごはんによく合うおかずです。

❖かに玉スープ

しょうがを煮たスープの中に紅ずわいがに、白菜、玉ねぎ、青ねぎを入れ、最後に卵でとしたスープです。今月の味めぐりのノルウェーでは、かにがよく食べられているということで、かにを使ったスープを取り入れました。

❖ほうれん草のパワフルサラダ(「野菜のおかずレシピ」入賞作品)

枝豆やチーズやツナでたんぱく質やカルシウムが補えるので成長期にピッタリです。ツナやチーズのうま味とマヨネーズで食べやすいサラダです。

北センターのみ、3月に実施します。

❖切干大根の冷やし中華風サラダ(「野菜のおかずレシピ」入賞作品)

食物せんいが豊富な切干大根に、冷やし中華にのっているような具をあわせた、簡単でさっぱり食べられるサラダです。きゅうり、ハム、うす揚げを使っています。

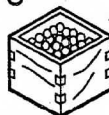
2月3日は節分です

給食では「いわしのカレー揚げ」と「節分豆」が登場します。
(西センターのみ1月31日実施)

節分献立



節分は、冬から春への季節の変わり目の日のことで、立春の前日にあたります。節分に豆をまく習慣は室町時代から始まったとされます。鬼を追い払うために使う豆ですが、悪いものに勝つ、強い力があると信じられていたそうです。また、この日には、地域によってはヒイラギの枝にいわしの頭を刺して門や軒下を立て、邪気をはらうという習慣もあります。



大豆・大豆製品をしっかり食べましょう

大豆は、たんぱく質が豊富な食品です。また、脂質やビタミン、ミネラルなども豊富に含み、「畑の肉」とも言われています。日本の食生活に欠かせない健康食品です。



大豆からつくられる食べ物大集合!!

