

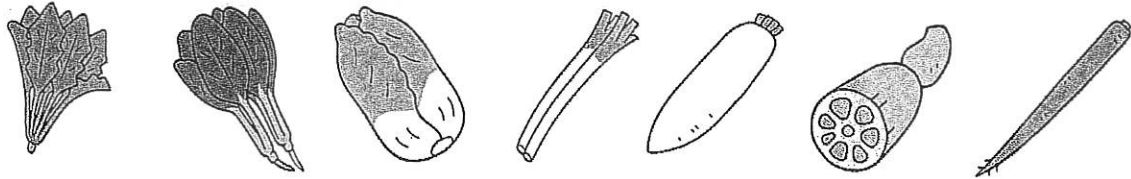
# 給食室の窓から

2019.12

## 冬野菜を食べよう！

旬を迎えた冬野菜は、根菜も葉物野菜も糖度を高め、冷えた体を温めてくれます。

### 主な冬野菜:



ほうれん草 小松菜 白菜 ねぎ 大根 レンコン ごぼう など

旬の食べ物が美味しくて、体にいいのはなぜ？

旬とは、食材にとって「最も生育条件がそろった環境で育てられ、最も成熟している時期」です。そんな旬に収穫した野菜は、味はもちろん栄養分も最も高い状態にあり、旬とそうでない時期では2倍からそれ以上の栄養価の違いがあります。

例えばほうれん草はビタミンC含有量(100g中)が夏採り20mgに対し、冬採り60mgと3倍も違うという研究結果があります。また、ビタミンCは収穫後3日で約70%に減少すると言われています。

地元で採れた最も栄養価の高い旬の冬野菜は、身も心も温めてくれる最高のごちそうです。

## 子どもたちは和食も大好き！

和食は日本の恵まれた気候や風土とそこに住む人々の思いや知恵によって作り上げられてきました。みたかつくしんぼ保育園の子どもたちも、お出汁の効いた野菜の煮物やお味噌やお醤油の香ばしさが大好きです。一汁三菜の献立は栄養素をバランスよく摂ることができ、調理方法も蒸す・焼く・茹でる・煮る・炒める・揚げるなど多様です。風土を生かした発酵食品も含めて、うまみや栄養価を引き出す和食は世界でも高く評価されています。季節ごとの伝統行事には食に関することも多く、年中行事に決められた特別な食べ物を食して、家族の健康や仕事の安全、豊作豊漁を祈ったり、自然の恵みに感謝するなど「自然を大切にする」日本人のところが育んだ伝統的な食文化です。

### 子どもたちに人気の和食メニュー

- 《人参の含め煮》①人参を食べやすい大きさに切り、竹串が抵抗なく入るくらい水茹でし、ゆで汁は捨てる。  
②鍋に水茹で人参とかぶる位の煮汁(出汁1cupに対し、しょうゆ大さじ1、砂糖大さじ1)を加えて、火にかけ一度沸いたら弱火にして静かに(グツグツさせない)煮含める。  
③竹串でスーッと入るまで煮たら火を止める。  
人参の芯まで味を含ませるために、粗熱が取れるまでは人参は煮汁に付けたままにしておく。  
冷めていても子どもたちはよく食べますが、温めなおして食卓にどうぞ。

※調味料の調整はお好みで…。レシピはあくまでも参考です。

### おせち料理にも最適！ 子どもたちもポリポリよく食べ、大人気のおやつです。

《甘辛小魚》田作り用小魚 30g 砂糖 18g(大さじ2) 濃口しょうゆ 2.4g(小さじ1/3) 水(大さじ1/2)

- ① さとう、しょうゆ、水を鍋に入れ、ひと煮立ちさせておく。
- ② フライパンで田作り用の小魚を弱火で乾煎りする。(油は引かない)
- ③ ②に①をからめて、平らな皿(バット)に広げて冷ます。