

# 給食室の窓から

2021.12

## 12月22日は冬至です



冬至は1年で昼がもっと短い日です。冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる習慣があります。ゆずの果皮は身体を温めて風邪を予防したり、肌を強くする効果があります。かぼちゃはビタミンAやカロテンが豊富で、粘膜を丈夫にしてくれるので、免疫力向上に繋がり、風邪をひきにくくすると言われてい

## 冬野菜を食べて、寒い冬を乗り越えよう

冬野菜は寒さに負けないよう、糖度が高いものが多いことが特徴です。免疫力向上に繋がる栄養価を豊富に含んでいるので、積極的に摂取しましょう。

### 〇ほうれん草…カロテン、ビタミンC

もともと栄養価の高いほうれん草ですが、冬に収穫されたものは、ビタミンCは3倍、甘みは9倍に増加すると言われています。冬季のほうれん草は栄養価が高いだけでなく、美味しさが格段にアップするので、意識的に取り入れましょう。



### 〇大根…カロテン、ビタミンC、食物繊維

大根は消化酵素を促す作用や殺菌作用があります。冬の大根は瑞々しくて柔らかいことが特徴でなので、味が染みやすく、甘みが強いので、煮物料理に最適です。



## 旬の食材を食卓に



### 〇ほうれん草の胡麻和え

#### 【材料】

- ・ほうれん草 1束
- ・ごま 大さじ1
- A しょうゆ 小さじ2
- A 砂糖 小さじ1

- ①ゴマはすっておき、【A】を加えて混ぜる。
- ②ほうれん草は茹でたら水にさらし、3cm幅に切る。
- ③①を加えて混ぜる。

### 〇大根のつくね煮

#### 【材料】

- ・大根 80g
- A 鶏ひき 120g
- A 玉ねぎ 20g
- A 干しシイタケ 1ヶ
- A 味噌 大さじ1/2
- A 片栗粉 大さじ1
- ・油 適量
- B かつおだし 160ml
- B しょうゆ 大さじ1
- B みりん 大さじ1

- ①大根は一口大に切って下茹でしておき、玉ねぎ、戻した干しシイタケはみじん切りにする。
- ②鍋で【B】を煮立たせて、大根を加えて弱中火にかけておく。
- ③【A】を合わせて粘りが出るまで混ぜ、小判型に整える。
- ④170℃の油で2～3分揚げたら、②へ入れて20分程度煮る。

