

食は人を良くする

しょく

食育だより

令和5（2023）年2月
茨木市立北中学校



まいにちさむ ひが つつ 寒い日が続いていますね。寒い日、暖かい日（三寒四温）を繰り返しながら春に近づいていきます。旬の冬野菜は栄養価も高く、美味しく、体を温めてくれる作用もあります。たっぷりと食べて元気にすごしましょう！



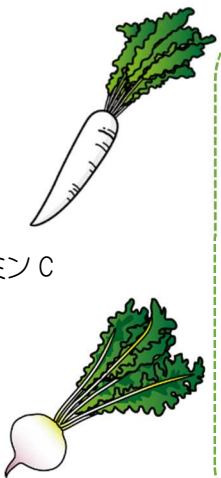
ふゆ や さい を た べ ま し ょ う ！
冬 野 菜 を 食 べ ま し ょ う ！

捨てるとなし
だいこん
大根・かぶ

【栄養】
根:ビタミンC
葉:カロテン・カルシウム・ビタミンC

★消化酵素のジアスターゼ
でんぷんを分解する
消化酵素の一つです。
胃腸の調子を整える
作用もあります。

★下ゆでは米のとぎ汁で
アクやえぐみを取り除いてくれます。



ミニレシビ
葉も捨てずに使おう！
〈ツナマヨ和え〉
かぶの葉をさつとゆで、水気を切ったツナ・マヨネーズ、好みでごま油・しょう油を加えて和える。

つか かたじゆうじざい
使い方自由自在
はくさい
白菜

【栄養】ビタミンK、カリウム、葉酸

★保存の仕方
丸ごとなら新聞紙に包んで立てて保存し、切った物はラップで包み冷蔵庫へ入れてください。

★黒いはん点はポリフェノール
白菜によくある黒いはん点は、虫食いの後のように見えますが実はポリフェノールの一種です。食べても害はありません。



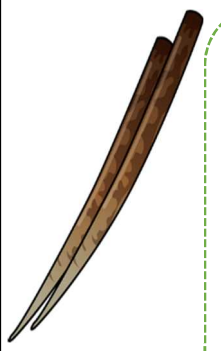
ミニレシビ
かさを減らして
たくさん食べよう！
〈クリーム煮〉
なべにざく切りした白菜と千切りしょうがを入れて炒める。水、コンソメ、牛乳、缶詰のホタテを汁ごとに入れて煮る。

しょくもつ
食物せんいたっぷり
ごぼう

【栄養】イヌリン、カリウム、食物せんい

★イヌリンは
水溶性食物せんい
糖の吸収をおさえ、食後血糖値の上昇を緩やかにしたり、腸内環境を整えたりします。

★水にさらし過ぎない
さらし過ぎると皮部分に多くふくまれるクロロゲン酸というポリフェノールが水に溶け出てしまいます。



ミニレシビ
皮ごと使う！
〈ごぼうのから揚げ〉
ごぼうをさつと洗い、食べやすい大きさに切り、しょうゆ、みりん、砂糖と混ぜ合わせる。片栗粉をまぶして油で揚げる。

りよくおうしょくや さい だいひょうかく
緑黄色野菜の代表格
ほうれん草

【栄養】カロテン、カルシウム、鉄、葉酸、ビタミンK

★夏のものよりビタミンCが約3倍
夏採れのほうれん草は
ビタミンC20mg(可食部100g)
に対し、冬採れは60mgと
多く含まれています。



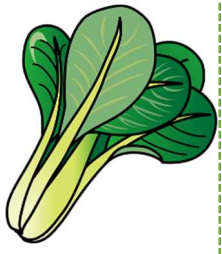
ミニレシビ
豚肉との相性抜群！
〈ほうれん草と豚肉の炒め物〉
豚肉を炒め、ゆでたほうれん草を加え、しょう油、酢、さとうすりおろしたんにくを混ぜあわせた調味料を入れさつと炒める。

カルシウムたっぷり
こまつな
小松菜

【栄養】カロテン、カルシウム、鉄、葉酸、ビタミンK

★血をつくる葉酸も豊富
葉酸はビタミンB群の一種で赤血球をつくり出す働きがあることから「造血のビタミン」ともいわれます。

★カルシウムなどのミネラルたっぷり
小松菜の鉄分やカルシウムの含有量はほうれん草以上です。



ミニレシビ
下ゆで不要！
〈小松菜と油あげのみそ汁〉
だし汁にざく切りした小松菜と1cm幅に切った油あげを入れて煮る。小松菜がしんなりしたら弱火にし、みそをとき入れる。

★手には目に見えないウィルスや細菌がついています。食事の前には必ず石けんで手を洗いましょう！ハンカチも忘れずに持ってきましょう！

《お知らせ》 2月20日の給食で北中の2年生が考えてくれた献立『串あげヤンニョムポテト』が登場します。ぜひ給食を申し込んでみてください(*^-^*)