

ぱくぱく通信 No. 8

上尾市立大石北小学校

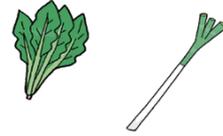
食育担当

令和5年11月29日

朝晩の冷え込みも厳しくなり、冬本番になりました。冷たく乾燥した気候では、体の調子を崩しやすくなります。体を温める食事をとったり体を動かして温めて、2学期の終わりを元気に迎えたいですね。



冬野菜を食べよう



食べ物にはもっとも美味しくなる旬があります。旬の野菜は、1年の中でも一番栄養価が高くなり、美味しくいただくことができますよ。冬野菜の特徴やおいしい食べ方を紹介します。

淡泊な味で食べやすい

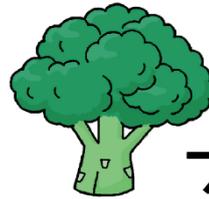


はくさい

はくさいは、芯の部分が肉厚でみずみずしく、苦みやえぐみが少ないので食べやすい野菜です。漬物や鍋物、炒め物、サラダなど、いろいろな料理に使えます。しっかりと葉が巻き、重みがあるものを選びます。葉の黒い点は、栄養過多や低温などが原因で起こるもので、問題なく食べられます。

つぼみを

食べる野菜



ブロッコリー

ブロッコリーは小さなつぼみが集まってできています。そのため、収穫せずそのままにしていると、花が咲きます。

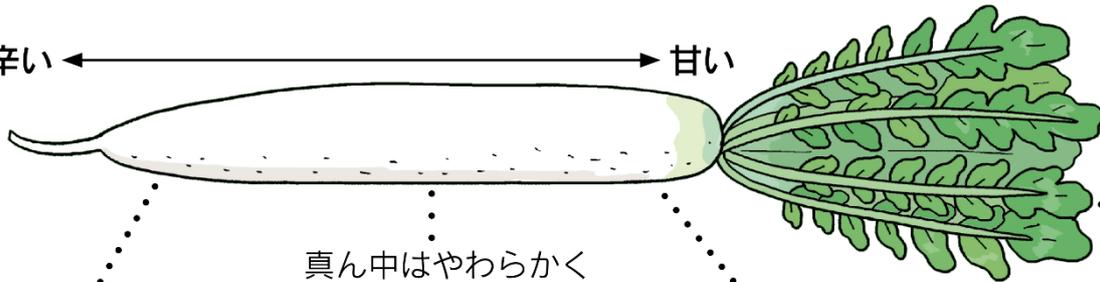
ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、抗酸化作用もあります。

だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。

辛い ←

→ 甘い



根の先の方は、辛みが強いので、漬物やみそ汁に。

真ん中はやわらかく形もそろっているため、おでんや煮物など、いろいろな料理に。

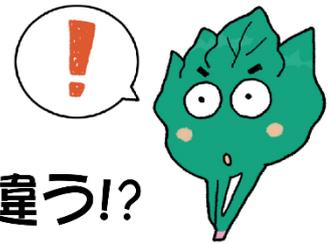
葉に近い方は甘みが強いので、サラダなどの生食に。

葉は汁の実や炒め物に。

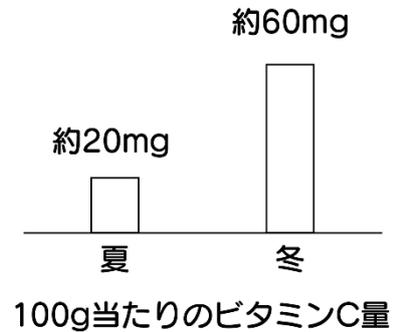


ほうれんそうのビタミンC

夏どりと冬どりでこんなに違う!?



ほうれんそうは、β-カロテンやビタミンCなどが豊富に含まれています。1年中出回っているほうれんそうですが、夏に収穫したものと、旬である冬に収穫したものとでは、ビタミンCの量に違いがあります。100g当たりのビタミンC量は、夏に収穫したものは約20mg、冬の場合は約60mgと冬の方が3倍も多く、旬のものの方が、栄養価が高くなっています。



つくってみよう 給食レシピ



【大根の炒め煮】 4人分

《材料》

炒め油	・・・	大さじ 1
とうがらし (乾)	・・・	1/2 本
根生姜	・・・	5 g
鶏ももひき肉	・・・	50 g
にんじん	・・・	30 g
だいこん	・・・	230 g
こいくちしょうゆ	・・・	大さじ 1 1/2
上白糖	・・・	小さじ 1/2
みりん	・・・	小さじ 1/2
チンゲンサイ	・・・	30 g
片栗粉	・・・	小さじ 1/2
水	・・・	小さじ 1
ごま油	・・・	小さじ 1/2

※鶏ひき肉を除くと、少し日持ちのする副菜になります。

とうがらしは辛いものが苦手な方はいれなくても大丈夫です。

《作り方》

- ①とうがらし (乾) はヘタを取り、中の種を取り除く。野菜を切る。
根生姜・・・みじん切り
にんじん・・・皮をむいて千切り
だいこん・・・皮をむいて千切り
チンゲンサイ・・・洗って2cm幅に切る
- ②鍋に油を熱し、とうがらしを入れる。
とうがらしが少し色づいたら鍋から取り出し、しょうがを加え香りが出るまで炒める。
- ③鶏ひき肉を加えて火が通るまで炒め、にんじん、だいこんも順に加えて炒める。
- ④野菜が少し柔らかくなってきたら、しょうゆ・上白糖・みりんを加えて炒める。
チンゲンサイも加えて、よく炒めながら味を煮含める。
- ⑤片栗粉に水を加えて混ぜ、炒めた大根に回し入れトロミをつける。
- ⑥よく火を通し、トロミがついたらごま油を入れひと混ぜする。