



給食だより

2019年11月号



気温が下がり、お鍋が美味しい季節がやってきましたね。今回のテーマはお鍋の具材でお馴染みの“春菊”です！その香りから好き嫌いが分かれる食材ですが、実はとっても栄養が豊富です。鍋やお浸しが一般的ですが、生のままサラダにしたり、炒め物、天ぷらなど様々なお料理に合います。風邪をひきやすい季節なので、しっかり食べて元気な体を作って下さいね。

栄養と効能

ビタミン A の前駆体であるカロテンの含有量はほうれん草以上です。カロテンは抵抗力をつけて風邪などの感染症を予防します。

ビタミン B2・C・E、鉄、カルシウムなども豊富です。鉄は貧血、カルシウムは骨の発育や骨折予防に役立ちます。

独特な香りは α-ペネン、ペリラルテルヒドなどの成分からなり、食欲の増進、胃もたれの解消、消化促進などの働きがあります。

春菊の由来

地中海沿岸が原産で、室町時代に日本にやってきた野菜です。春に黄色の花を咲かせることから春菊という名前がつけました。キクナと呼ばれることもあります。

美味しい春菊の見分け方

★葉の色が濃い緑。みずみずしく、香りが強い。
★切り口が新しく、茎は太すぎず、柔らかいもの。
⇒葉先を乾燥させないように、新聞紙で包んでからビニール袋に入れ、冷蔵庫で保存すると長持ちします♪

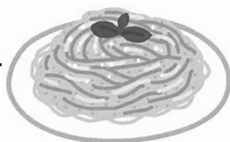
気分はイタリアン！

春菊のジェノベーゼ風ソース

【材料】

- 春菊 1束(200g)
- くるみ 20g
- 粉チーズ 60g
- オリーブ油 36g
- 塩 少々

(なければお好みのナッツで可)



【作り方】

- 春菊は綺麗に洗って根元を切り落とし、ペーパーで水気をしっかり拭く。
 - 材料全てをミキサーに入れ、ペースト状にする。
 - 茹でたパスタと和えたり、鶏肉や魚のソテーに合わせてお召し上がり下さい♪
- ☆ポイント☆
カロテンは油と一緒に食べると体内での吸収率が高まります。ごま油やオリーブ油と合わせたり、炒め物にするのもおすすめです。

子ども達の笑顔のために