

給食だより

2019年12月号



ねんまつ む さむ いちだん きび ふゆ からだ あたた こうか
 年末に向かい寒さも一段と厳しくなってきましたね。そんな冬には、体を温める効果の
 たか こんさいるい しゆん むか こんかい なか かぜ とっこうやく い
 高い根菜類が旬を迎えます。今回はその中から、風邪の特効薬とも言われるれんこんに
 ついてご しょうかい しゆん た きせつ たいおう からだづく
 紹介します。旬のものを食べることは季節に対応した体作りをすること！
 しゆん しょくざい た かぜ げきたい
 みなさんも旬の食材を食べて風邪やインフルエンザを撃退しましょう。

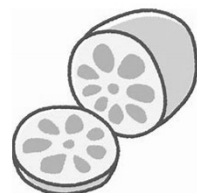
えいよう こうのう 栄養と効能

れんこんの主成分はデンプンで、食物繊維を多く含有しています。ビタミンCがレモンと同等に含まれているほかに、ムチン、タンニンといった特殊成分も含まれているのが特徴です。れんこんに含まれるデンプンが、加熱に弱いビタミンCが破壊されることを防いでくれることで抗酸化作用があり、老化を防止してくれます。また、免疫力アップや風邪などの感染症の予防のほか、生活習慣病の予防にも効果があります。油と相性が良いため、天ぷら、きんぴら、油炒めなどにするとれんこんの持つ特性を生かせます。

じょうざ えら かた れんこんの上手な選び方

ずんぐり丸みのある形でまっすぐなものを選びます。色は薄い茶色。あまり色が白くてきれいなものは、漂白されていることがあるので注意しましょう。切り口の穴は小さいほうがよく、穴の周囲が黒ずんで変色していたり泥が入っているものは避けましょう。

保存する際は、空気に触れないようにラップにくるんで冷蔵庫で保管します。調理中の黒ずみを防ぐためには、酢水にさらすといいでしょう。蓋をせずにさっと炒めることがシャキシャキの食感をキープさせるポイントです。



れんこんとパプリカの味噌きんぴら

【作り方】

〈材料〉 2人分

- れんこん…1節 (100g)
- パプリカ…1/4個
- オリーブ油…小さじ1
- ★みそ…小さじ2
- ★酒…小さじ1
- ★黒こしょう…少々

- ① れんこんは半月切りに、パプリカは小さめの乱切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて火にかけ、れんこんを炒める。
- ③ パプリカを加え、全体に火が通ったら混ぜておいた★を加えて味を調べて完成！！

れんこんの食物繊維と、パプリカのβカロテン・ビタミンB、Cにより免疫力が強化され風邪予防に貢献します♪