

給食だより

2020年1月号

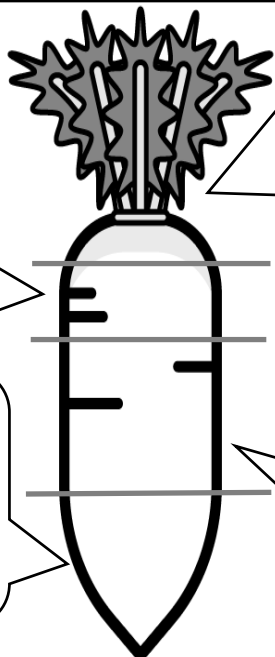


しんねん
新年あけましておめでとうございます

しょうがつはおせち料理や雑煮などのおいしい行事食がたくさんあります。また長期休暇のため、食べ過ぎてしまったり、生活リズムが崩れてしまった人もいるかもしれません。

まだまだ寒い時期が続く、体調管理が大変ですが、今回は1本で緑黄色野菜と淡色野菜が採れるこの季節の味方「大根」を紹介します。

だいこん たかた 大根のおいしい食べ方



あたまくび
頭(首)

かたあまみがつよ
固いけど甘みが強い。
みそ汁などがオススメ。

しっぽ

だいこん なか ほんから
大根の中で1番辛い。
おろして薬味に使うことがオススメ。

は

だいこん りよくおうしょく やさいぶぶん
大根の緑黄色野菜部分で、ビタミンA、
ビタミンC、カルシウムが豊富。
しお もみしたり、炒めてふりかけにして食べるのがオススメ。

ま なか
真ん中

やわらかくてジューシー。
おでんなど煮物がオススメ。

◎ポリポリ大根◎

ざいりょう
【材料】

だいこん ほん
大根…1/4本

しお
塩…ひとつまみ

す おお さとう おお
酢…大さじ5、砂糖…大さじ2

うすくちしょうゆ こ
薄口醤油…小さじ1/2

すりごま こ
すりごま…小さじ1

つく かた
【作り方】

- ① だいこん ひょうしぎ しお も
大根は拍子切りにして、塩で揉んでしんなりさせる。
- ② ちょうみりょう あじ ととの かんせい
調味料で味を整えて完成★

★Point★

だいこん なま た しょうか たす さっきんこうか
大根は生で食べると、消化を助けたり、殺菌効果もあります。