



# 給食だより 2020年2月号



2月3日は節分・2月4日は立春と、暦の上では「春」となっていますが、まだまだ厳しい寒さが続きます。かぜやインフルエンザの流行が心配される時期なので、手洗いや十分な休養と睡眠・栄養をとって抵抗力を高めましょう。

そこで今月は旬であり、体の免疫力を上げてくれる食材、**小松菜**を紹介いたします！！

## 小松菜



小松菜は、栄養価が高い緑黄色野菜です。主にβカロテン・ビタミンC・葉酸・カルシウム・鉄分・食物繊維といった栄養素が含まれています。

βカロテンは、体内に取り込まれた後、体に必要な分だけビタミンAに変わり、皮膚や粘膜等の保護を高める働きをしてくれます。また、抗酸化作用があるので、風邪やがん予防にもなり、ビタミンCとの相乗効果で体の免疫力を上げてくれます。

さらに、牛乳と一緒に摂ることで、含まれるβカロテンやカルシウムの吸収率がUPします。ビタミンCは加熱すると壊れてしまうので、シャキシャキした状態が残るぐらいで食べるのがおすすめです。



### ▼△▼選びかた▼△▼

- ◎茎が太くしっかりしているもの
- ◎葉は濃い緑色で肉厚で柔らかく大きくそろっているもの
- ◎根がしっかりと長いものは生育の良い証拠

### こまつな みそあ ～小松菜のくるみ味噌和え～

- 《 材料 》 4人前
- ・ 小松菜 1束
  - ・ くるみ 20g
  - ・ 塩 小さじ1/2
  - ◇ 味噌 20g
  - ◇ みりん 小さじ2
  - ◇ 水 小さじ1

### 《 作り方 》

- ① 鍋にお湯を沸かして塩を入れ、小松菜を茎→葉の順に入れて茹でる。冷水にとって冷まし、水分を絞ってから食べやすい長さに切る。
- ② くるみは、鍋に水と一緒にに入れて、火にかけ沸騰したらザルにあげる。フードプロセッサーで砕くか、すり鉢でする。
- ③ ②のくるみに、味噌・みりん・水を順番に加え、その都度混ぜて伸ばしていく。
- ④ ③に小松菜を加えて混ぜたら完成。

くるみを茹でることでアクが抜けて甘くなり、こどもでも食べやすくなりますよ☆

