



# 給食だより

## 2020年12月号



早いもので、今年も残すところあと1ヶ月となりました。厳しい寒さですが、元気にお正月を迎えたいですね。

元気になる野菜といえば、あの某有名漫画のキャラクターが食べていた野菜、ほうれん草を思い出す方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そこで、今月は冬採りが栄養たっぷりの **ほうれん草** をご紹介いたします！！

他にも沢山☆

### 栄養と効能

- ビタミンB群の一種である葉酸  
DNA形成に必要で、妊娠中に欠かせない成分。  
赤血球を生成する造血作用もあります。
- 視力の維持に欠かせないビタミンA  
目の網膜に存在するロドプシンを生成するために必要で、不足すると視覚に異常がおきます。  
また、鼻等の粘膜の乾燥や細菌の感染から防ぐ効果もあります。
- ナトリウム(塩)を排出するカリウム  
高血圧等のさまざまな病気に深く関わるナトリウム(塩)の排出を促進する効果があります。
- 貧血予防  
造血作用に必要な葉酸・鉄・マンガンが多く含まれており、貧血予防が期待できます。  
たんぱく質と合わせると尚良しです☆

### 見分け方

しっかりしていて、色鮮やかで葉先がピンと張っているもの。根元がピンクのものほど甘いです。黄色の葉があるものは避ける。



### アク(シュウ酸)について

ほうれん草にはシュウ酸というアクがあり、結石の原因となります。そのため、下処理として茹でて水にさらすアク抜きをすることが一般的ですが、近年ではアクが少なく、えぐみがない品種も多く存在しています。茹ですぎ、水にさらしすぎは栄養素が流失するためほどほどに。

### ほうれん草と鶏胸肉のおろし和え

#### ●材料●

- ほうれん草…80g(2株ほど)
- 鶏胸肉…60g
- 料理酒…適量
- 大根…200g
- ポン酢…大さじ2
- 生姜…小さじ1/2
- 塩…少々

#### ●作り方●

- ほうれん草を茹で、アク抜きをし、冷めたら3cmの長さに切る。
- 料理酒を入れた湯で鶏胸肉を茹で、冷めたら食べやすい大きさに手でさく。
- 大根、生姜をそれぞれすりおろして水気を切る。
- ほうれん草、鶏胸肉、大根おろしを和える。
- ポン酢をかけて、塩で味を調え、生姜を添えると完成です！

