



# 給食だより

## 2021年2月号



暦では春になりましたが、厳しい寒さが続いています。まだまだお鍋がおいしい季節ですね。野菜がたくさんのお鍋はさまざまな食材と一緒に食べられる事に加え、ごはんやうどん等の炭水化物も摂取できるので栄養バランスが良いといえます☆

そこで、今月は2月が旬でもあり、お鍋の具材で定番の白菜をご紹介します。

### →辛味成分イソチオシアネート

### 栄養と効能

他にも沢山☆

アブラナ科に含まれる辛味成分の総称です。白菜では辛味を感じる事は少ないかもしれませんが、発がん物質を分解する効果があるものもあり、がんの発生リスクを低減させます。また、抗菌作用もあり、アブラナ科のからしやワサビの抗菌作用もイソチオシアネートです☆

### →免疫力を高めるビタミンC

筋肉・皮膚・骨等を健康に保つ役割のあるコラーゲンの合成に関わりがあります。“抗酸化作用”という活性酸素の働きを減らす作用もあり、しみの原因となるメラニン生成の抑制や風邪予防が期待できます。



### 見分け方

ずっしりと重さがあり、葉が薄く柔らかく密に巻かれたもの。また、切り口はみずみずしく白いもの。

### 黒い斑点について

白菜で見かける黒い斑点の正体は栄養過多の印です。肥料の窒素が多くなりすぎて栄養過多になると細胞が水分を吸収しようとして膨らみ、ポリフェノールの活性と反応が起きます。食用に差し支えはないです。



### 白菜のミルク煮

#### ●材料●

- 白菜…1/4株
- 豚肉…150g
- しめじ…1/2パック
- にんにく…1かけ
- サラダ油…大さじ1
- 薄力粉…大さじ3
- 牛乳…500cc
- コンソメ…1キューブ
- 塩 適量

#### ●作り方●

- 白菜はざく切りに。しめじは右づきをとる。にんにくはみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油、にんにくを入れ、豚肉、白菜、しめじを炒める。
- 食材に火が通ったら薄力粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで炒め、牛乳とコンソメを加えて5分ほど煮る。
- 塩、こしょうで味を調えたら完成です！

