

給食だより

2021年10月号



夏の暑さが終わり過ごしやすくなりました！食欲の秋ですね☆
朝夕と昼では気温差が激しい日もあり、体調を崩しやすいです。栄養たっぷりの食事を
食べて、元気に過ごしましょう！

今月はいまが甘くて食べごろの野菜 **チンゲン菜** をご紹介いたします！！

栄養と効能

→抗がん作用や免疫賦活作用のあるβカロテン

体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持や視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、のどや肺などの呼吸器系を守る働きがあると
いわれています。

→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。

水に溶ける性質があるため、汁物にするとむだなく摂取出来ます。

→辛味成分アリルイソチオシアネート

アブラナ科に含まれる辛味成分です。刻む・漬す等で辛味が強くなります。

見分け方

葉が鮮やかな緑色で
みずみずしく、茎は
肉厚で丸み・ハリのあるもの。

チンゲン菜の海苔ナムル

●材料●

- ・チンゲン菜…1株
- ・刻み海苔…適量
- ・醤油…小さじ1/2
- ・塩…少々
- ・砂糖…小さじ1/2
- ・酢…小さじ1/3
- ・鶏がらスープの素…小さじ1/3
- ・ごま油…小さじ1

●作り方●

1. チンゲン菜を茹で、冷めたら食べやすい長さに切る。
2. 調味料類を全て混ぜ合わせる。
3. チンゲン菜・刻み海苔と2を和えると完成です！

