



給食だより

2021年12月号



寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。
今年も残りひと月となりましたが、元気にお正月を迎えたいですね。

今月は、今の時期が旬の白菜をご紹介します。

見分け方

- ・外側の葉が生き生きとした緑色
- ・芯の切り口が白く、葉の巻きがしっかりしている



栄養と効能

→ ナトリウム(塩)を排出するカリウム

ナトリウム(塩)を排出する役割があり、血圧を下げたり余分な水分も排出するため、むくみ予防にも効果があります。水に溶ける性質がある為、汁物にするとむだなく摂取出来ます。

→ 肌荒れや感染症予防に効果的なビタミンC

ビタミンCは、ヒトの体内では作れないので食事から摂る必要があります。肌荒れに効果があるほか、免疫力を高め風邪をひきにくくする効果があるといわれています。芯よりも葉の部分に多く含まれています。

→ 血栓予防に効果的なイソチオシアネート

イソチオシアネートは白菜に含まれる辛み成分で、消化を助け血栓ができにくくなる効果があるといわれています。

白菜のクリーム煮

● 材料 ●

- ・白菜…1/4玉
- ・豚肉…50g
- ・しめじ…20g
- ・小麦粉…10g
- ・牛乳…150g
- ・コンソメ…10g
- ・バター…20g
- ・塩…適量

● 作り方 ●

1. 白菜は葉と芯に分けてザクザク切る。豚肉は食べやすい大きさに、しめじは石づきを切り落とし小房に分ける。
2. 鍋にバターを溶かし豚肉を加え色が変わるまで炒める。
3. 白菜の芯の部分を加え、しんなりするまで炒めたら葉の部分と
4. しめじも加えて軽く炒める。
5. 小麦粉を入れて粉っぽさが無くなり、ひとまとまりになるまで弱火で炒める。
6. 牛乳を少量ずつ加え、都度混ぜながらとろみがつくまで弱火で加熱する。
7. コンソメと塩で味を調えたら完成です！

子ども達の笑顔のために