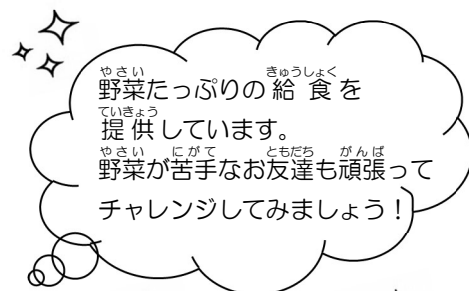




給食だより

2022年1月号



やさしい 野菜たっぷりの給食を
ていきょう 提供しています。
やさしい にがて とちだち がんば
野菜が苦手なお友達も頑張って
チャレンジしてみましよう！

しんねん
新年あけましておめでとうございます！

あたらし とし がスタートしました。てあらし やうがい をきちんとし、しっかりとごはんを
た げんき からだ つく
食べて元気な体を作っていきます。

こんげつ さむ しき ふゆ しゅん むか
今月は寒い時期の冬に旬を迎える **カリフラワー** をご紹介しましょう。

ほかにも沢山☆

えいよう こうのう
栄養と効能

→ビタミンC

たいへんほうふに 多く、ねつを加えてもビタミンCが壊れにくいという特
ちよう
徴があります。

風邪の予防や肌を美しくする効果が期待できます。

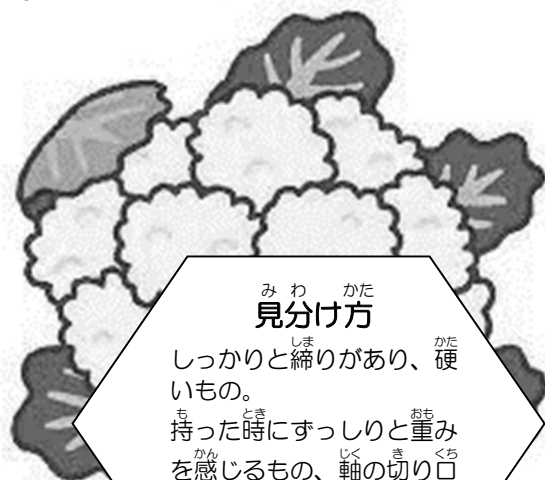
→イソチオシアネート

めんえきりよく たか、ほつ がん物質の 毒性を 消滅させる働きがあり、ガ
ン予防に効果があります。

→食物繊維

食物繊維には水溶性と不溶性の2種類がありますが、カリフラワ
ーは不溶性を多く含んでいます。

便のかさを増やし、腸を刺激することでスムーズな排便を促
し、便秘対策に役立ちます。



みわ かた
見分け方

しっかりと締りがあり、硬
いもの。

持った時にずっしりと重み
を感じるもの、軸の切り口
がみずみずしく新しいも
のを選ぶ。

ほそんほうほう
保存方法

つぼみ部分は傷みやすぐ白持ちに
は向かないので、早めに使い切る
必要があります。

すぐ使う場合は冷蔵保存、3日
以内に使い切れない場合は冷凍
保存しておきましょう。

カリフラワーのカレーマヨ焼き

●材料●

- カリフラワー…1株
- ベーコン…40g
- じゃが芋…1個
- 塩…少々
- カレー粉…小さじ 1/2
- マヨネーズ…大さじ 8

※カレー粉とマヨネーズを合わせておく



●作り方●

- カリフラワーは小房に分けて下茹でをする。ベーコンは短冊切りにする。
- じゃが芋は厚めのいちよう切りにして、下茹でをする。
- 食材を容器に並べて軽く塩をふる。
- 合わせておいたマヨネーズソースをかけ、200℃に予熱したオーブンで15分くらい焼く。
- 焼き色がいたら、完成です！