



# 給食だより

## 2022年10月号



さわやかな秋晴れの日が続き、味覚の秋となりました。

朝夕は肌寒さを感じることも多くなりなしたが、体調を崩さないように、栄養たっぷりの食材を食べて、元気に過ごしましょう。

今月は秋ごろから冬までが旬の野菜 **かぶ** をご紹介します。



ほかにも沢山☆

### 栄養と効能

#### β - カロテン

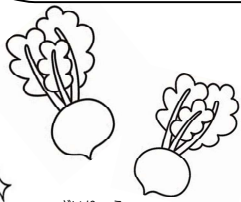
β - カロテンは抗がん作用や免疫賦活作用があります。そのほかにも体内でビタミンAに変換され、髪や視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺などの呼吸器系を守る働きがあるとされています。

#### 排便をスムーズにする食物繊維

食物繊維は便のかさを増やしたり、腸を刺激して蠕動運動を活発にし、便の排泄を促したり、スムーズにさせたりする効果があります。腸の環境を整えて、大腸がんなどの腸の病気を予防する効果があると考えられています。

#### 見分け方

真っ白でハリがあり、傷やひげ根があまりついていないもの。茎葉が緑で濃く、色が均一で鮮やかなもの。先がピンと張ってみずみずしいもの。



### かぶのそぼろ煮

#### ●材料●

- ・ かぶ…150g
- ・ 鶏ひき肉…75g
- ・ だし汁…150ml
- ・ 醤油…小さじ2
- ・ 砂糖…小さじ1
- ・ みりん 酒…各小さじ1
- ・ 片栗粉…小さじ1

#### ●作り方●

1. かぶの皮を剥き、くし切りし、茹でておく。
2. 鍋にだし汁と鶏ひき肉を入れて煮る。すぐに菜箸を使いほぐしアクを取る。
3. 調味料と茹でたかぶを加え4～5分間煮る。
4. 片栗粉と同量の水（材料外）を溶いて回し入れ、とろみがついたら完成です！