



給食だより

2023年1月号



しんねん

新年あけましておめでとうございます！

あたらしい年がスタートしました。1月は寒さが厳しく、体調を崩しやすい月です。

また感染症も流行りやすくなっています。手洗いうがいをしっかりとし、バランスの良い食事を心がけて元気な体を作りましょう。

今月は寒い時期の冬に旬を迎える **れんこん** についてご紹介します。

栄養と効能

→ビタミンC

美容や風邪予防、疲労回復などに効果のあるビタミンCを豊富に含みます。ビタミンCは熱に弱いですが、れんこんの主成分であるでんぷんによって守られるため、加熱しても壊れにくいと言われています。

→カリウム

塩分であるナトリウムを体外へ排出する作用により、塩分の取り過ぎを調節し、高血圧の予防や、むくみ予防に有効と言われています。

→食物繊維

水に溶けない不溶性食物繊維を多く含むので、水分を吸収して便のカサを増やし、排便をスムーズにする働きがあります。

美味しい見分けポイント★

- 太く大きくて重さがあるもの
- 固くて張りがあるもの
- 切り口が自然な白さであるもの
- 土が適度に付いているもの
- 穴の中が黒ずんでいないもの

おせち料理の元祖“煮しめ”の意味

名の由来は、煮汁がなくなるまで煮ることから来ています。

様々な食材を一緒に鍋で煮ることから、“家族が仲良く結ばれ、永く繁栄しますように”という願いが込められています。

れんこんの煮しめ

●材料●

- れんこん…200g
- 人参…100g
- 里芋…200g
- キヌサヤ…8枚
- 水…1カップ
- 昆布…1切れ
- 天然だし…小さじ1
- 醤油 砂糖…各大さじ2
- 酒 みりん…各大さじ1

●作り方●

1. れんこんは乱切りにして酢水にさらす。人参は花形に切る。里芋は下茹でする。キヌサヤはさっと茹でる。
2. 鍋にだし汁と調味料、キヌサヤ以外の食材を入れて火にかける。
3. 沸騰したら弱火にして落とし蓋をし、30分煮る。
4. 煮汁が1/3ほどになったら火を止める。
5. 味がしっかりと染みるように冷ます。
6. キヌサヤを飾って完成です！



子ども達の笑顔のために

株式会社 **富喜屋**