



# 給食だより

## 2023年2月号



立春を迎え暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続く2月になりました。この時期、厳しい寒さを乗り越えて美味しくなる野菜があるのを知っていますか？ その野菜は、寒い冬がくるとギュッと結球し、甘みを蓄え、より美味しい物になります。

今月は、頑張って冬を乗り越え旬を迎えた白菜をご紹介します。



### 栄養と効能



### ビタミンKたっぷり！

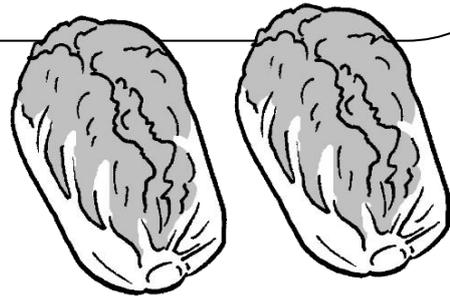
白菜にたくさん含まれるビタミンKはカルシウムの吸収をよくする働きがあります。また、骨からカルシウムが溶けて血液に流れ出るのを防ぐ役割があり骨形成に重要な働きをしています。さらに血液凝固成分を作り、怪我をして出血をした際に血を止める役割もあります。

### 食物繊維が豊富！

白菜には食物繊維も豊富に含まれています。食物繊維は噛み応えがあるので満腹感を感じやすく低カロリーなので肥満予防にも効果的です。加熱調理をすればカサが減りたくさんの量を食することができます。鍋やシチューなどの、煮汁ごと食べられる料理にすることで、スープに流れ出た栄養素もムダなく摂取できます。

### 見分け方

- ・外側の葉が綺麗な緑色、みずみずしいもの。
- ・外側の葉が全体を包むように巻いている。



### 白菜のお浸し

#### ●材料●

- ・白菜 1/6玉
- ・人参 1/4本
- ・油揚げ 1枚
- ・だし 大さじ3
- ・醤油 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2分の1
- ・みりん 小さじ1

#### ●作り方●

1. 調味料を全て合わせておく。
2. 白菜はざく切り、人参と油揚げは短冊に切ります。
3. 白菜、人参を好みの固さに茹で、油揚げは熱湯をかけて油抜きをする。
4. 粗熱が取れたら合わせておいた調味液に全ての材料を浸して完成！

子ども達の笑顔のために