

給食だより 2月

冷え込みが厳しくなって益々空気が乾燥してくる季節ですね。感染症対策にビタミンが豊富なほうれん草やブロッコリー、ポリフェノールが豊富なりんごなどウイルスに対する免疫力を高めると言われる食材を取り入れながらこの季節を乗り切りましょう。



◎体を温める食べ物を選ぼう！



●野菜

人参・れんこん・じゃがいも・ごぼう・山芋などの根菜類を選ぶのがポイント◎

●香辛料・調味料

辛味のある唐辛子などの香辛料は血行をよくしてくれます。生姜は生姜に含まれるジンゲロールという成分が身体を温めてくれる上、加熱することでショウガオールという成分に変化しさらに体内温度を上げてくれます。

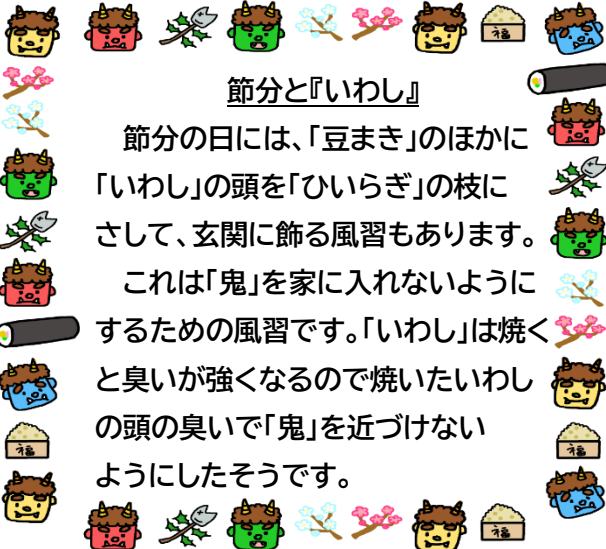
●お茶・紅茶

身体を芯から温めてくれるのは茶葉を発酵させて作る紅茶やウーロン茶、プーアール茶などです。

また、タンポポの根を使ったタンポポ茶やごぼう、茶も地中で育った食材が原料なので身体を温めてくれます。

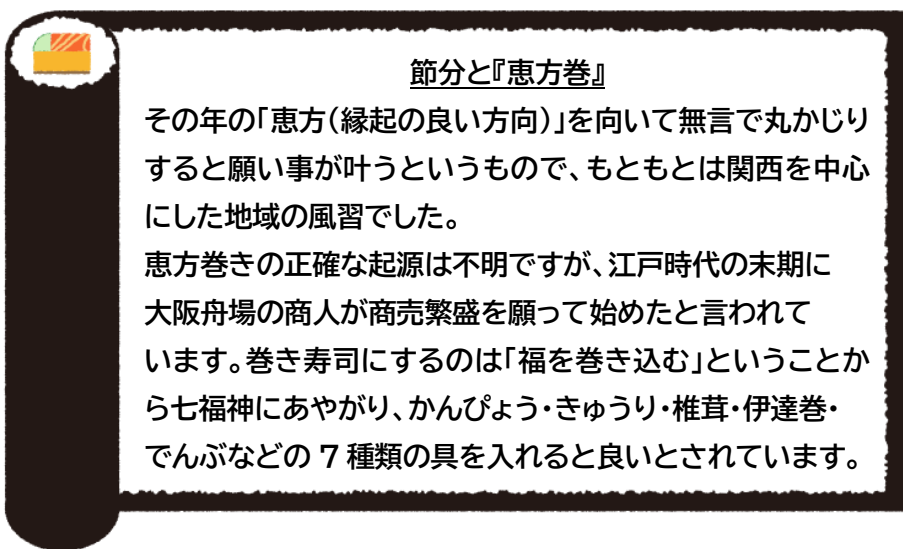
●肉や魚

筋肉になりエネルギーを作ってくれるたんぱく質。肉や魚にも身体を冷やすものと温めるものがあり、鶏肉、鮭、さんま、うなぎ、明太子は身体を温めてくれる食材です。



節分と『いわし』

節分の日には、「豆まき」のほかに「いわし」の頭を「ひいらぎ」の枝にさして、玄関に飾る風習もあります。これは「鬼」を家に入れないようにするための風習です。「いわし」は焼くと臭いが強くなるので焼きたいわしの頭の臭いで「鬼」を近づけないようにしたそうです。



節分と『恵方巻』

その年の「恵方(縁起の良い方向)」を向いて無言で丸かじりすると願い事が叶うというもので、もともとは関西を中心にした地域の風習でした。

恵方巻きの正確な起源は不明ですが、江戸時代の末期に大阪舟場の商人が商売繁盛を願って始めたと言われていいます。巻き寿司にするのは「福を巻き込む」ということから七福神にあやがり、かんぴょう・きゅうり・椎茸・伊達巻・でんぶなどの7種類の具を入れると良いとされています。

「根菜たっぷり豚汁」

◎体を温める効果をもつ根菜をたっぷり使用した「豚汁」が寒い冬にはおすすめ。生姜を加えてさらに体の芯からポカポカに☆



【材料】

- ・豚こま肉:100g・かぼちゃ:50g・さつまいも:50g
- ・れんこん:50g・大根:50g・長ネギ:1/2 本
- ・厚揚げ:1/2 パック・こんにゃく:1/2 袋
- ・ごま油:大さじ 1/2・すりおろし生姜:1/2 かけ
- ・水:400ml・味噌:大さじ 2.5

【作り方】

- ①材料を適当な大きさに切る。
- ②鍋にすりおろした生姜とごま油を入れ、弱火にかける。
- ③香りがたってきたら長ネギを入れ、火が通ったら豚肉を入れ炒める。
- ④豚肉が火が通ったら根菜類、厚揚げ、こんにゃくを全て入れ炒める。
- ⑤水を入れて7~8分ほど煮込んだら味噌を溶き入れ完成。

