

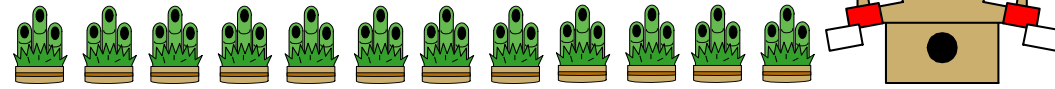
# 楽しく食べよう！

2019年1月号

新年あけましておめでとうございます。寒さも本格的になってきます。体調管理をしっかりとしていきましょう。本年もよろしくお願いいたします。

## 1月の献立解説

### 黒豆蒸しパン（4日）



「まめ」は元来、丈夫・健康を意味する言葉です。「まめに働く」などの語呂合わせからもおせち料理に欠かせない食材です。年明け1日目の給食では黒豆を蒸しパンにして提供します。

### 森のサラダ（23日）

しいたけとえのきたけにサラスパとツナを和えたサラダです。サラスパとツナをあえたことによって、お子さんから大人まで食べやすいサラダにしたものです。ドレッシングはお好みで構いませんが、今回は、和風ドレッシング（手作り）で作ります。

## 健康コラム ～冬が旬の食材～

今月は、冬が旬の食材を紹介します。



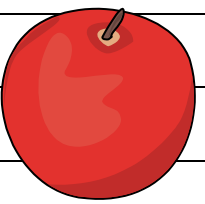
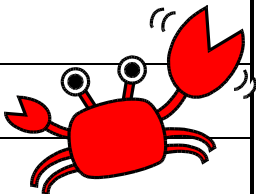
旬の食材を取り入れるメリットは、

- ①旬でない季節の時と比べて栄養価が高くなる。
- ②鮮度がよく、価格が安く抑えられる。
- ③香りやうまみが豊富になるため、味が濃く感じられる。そのため、少ない調味料で味わうことができる。

などが挙げられます。季節を感じる食材を取り入れていきましょう。



## ★冬が旬の食材

野菜	果物	魚介類
ほうれん草	いよかん	あんこう
カリフラワー	キウイフルーツ（国産）	ハマチ
水菜	デコポン	金目鯛
小松菜	はっさく 	サバ
里芋	みかん	タラ
春菊	ゆず	ヒラメ
大根 	りんご 	フグ
長ネギ		ブリ 
白菜		カニ

## 冬の食材の代表格である『大根』について

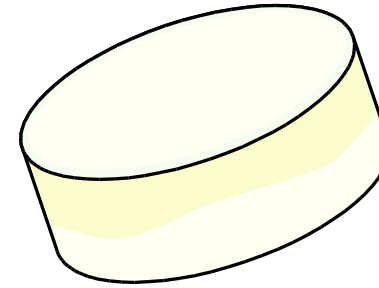
### ★選び方

色が白く硬く締まり、ハリとツヤがあるもの。ひげ根がまっすぐならんでいるものが良いものです。

### ★保存方法

使いかけは、ラップして冷蔵。丸ごとの場合は、葉の部分を切ってから新聞紙に包んで冷暗所で保存します。

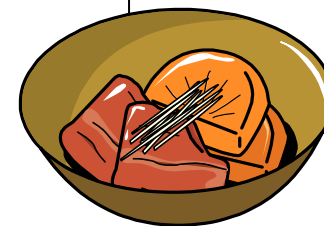
### ★部位の特徴



### <中央部>

みずみずしく、甘みと辛みのバランスが良い部分です。食感や味わいの変化を幅広く楽しめます。

- ・サラダ・なます
  - ・煮物・炒め煮
- など

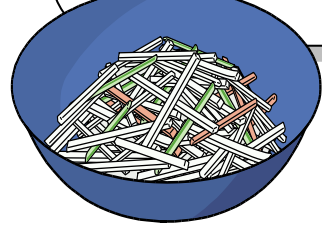


### <上部>

甘味は強いが硬いので、食べやすくカットしてから生で味わうのがおすすめです。

- ・大根おろし
  - ・サラダ（千切り）
  - ・浅漬け（薄切り）
- など

など



### <下部>

辛みが強く筋が多い部分なので、細かくカットして使う料理に向いています。

- ・炒め物
  - ・汁物
- など

など



甘い ↑ ↓ 辛い