



2月の献立



今月の食材【しょうが】



世界中で広く使われている香味野菜の一つ。

根しょうが：秋に収穫・貯蔵したもので、通年出回る。

新しょうが：初夏に出回るみずみずしい茎の付け根が紅色のしょうが。

葉しょうが：新しい根が大きくなる前に葉付きのまま収穫したしょうが。

はじかみ：金時生姜という葉しょうがの一種。甘酢漬は焼き魚に添えてよく使われる。愛知県が主な産地。



3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
ご飯 魚の蒲焼風 付合せ(ブロッコリー) 五目金平 味噌汁(もやし油揚げわかめ) みかん 牛乳 たんぽぽ・なのはな代休	大豆ドライカレー おにっこコロッケ コンソメスープ(キャベツベーコン) 牛乳寒天 牛乳 	ご飯 豚肉の生姜焼き 付合せ(さつま芋) ポパイサラダ 味噌汁(なめこ玉葱ネギ) りんご蒸しパン 牛乳	ご飯 五目玉子焼き 菜の花サラダ すまし汁(豆腐 えのき) きなこヨーグルト 牛乳	ご飯 鮭のムニエル野菜のせ ジャーマンサラダ コンソメスープ(大根 舞茸) パインゼリー 牛乳
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
三色丼 大根ときゅうりのサラダ 味噌汁(玉葱 もやしネギ) みかん寒天 牛乳	建国記念日	ご飯 魚の味噌だれかけ 付合せ(オクラ) じゃがいものそぼろ煮 すまし汁(えのきかぼこミツバ) バナナ 牛乳	ご飯 チキンカツ 付合せ(トマト) グリーンサラダ(いんげん) マカロニスープ りんごのすりおろしゼリー 牛乳 	くらロールパン ミートボール野菜ソース ツナとブロッコリーのサラダ コンソメスープ(キャベツ人参) ムース・オ・ショコラ 牛乳
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
ご飯 煮魚 付合せ(白菜お浸し) もやし炒め 味噌汁(南瓜 玉葱ネギ) りんごのヨーグルトかけ 牛乳	スパゲティナポリタン チキンナゲット 付合せ(ブロッコリー) コンソメスープ(おれん草もやし) 豆乳ゼリー 牛乳	ご飯 蒸し鶏中華風 付合せ(きゅうり) ビーフン炒め 中華スープ(青梗菜 えのき) 角切りももゼリー 牛乳	ご飯 ふりかけ 魚のチーズパン粉焼き 付合せ(カリフラワー) 和風スパゲティサラダ コンソメスープ(キャベツ 椎茸) 飲む野菜と果実(ピーチ) 牛乳	ご飯 高野豆腐の旨煮 長芋のツナマヨネーズ 味噌汁(白菜 わかめ) ポパイマフィン 牛乳
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
振替休日	ご飯 魚の味噌マヨ焼き 付合せ(いんげんソテー) じゃが芋と薩摩揚げの煮物 すまし汁(豆腐ネギ) かぼちゃプリン 牛乳	ご飯 干草焼き 和風ツナサラダ 味噌汁(もやしわかめネギ) みかんのヨーグルトかけ 牛乳	食パン ジャム(りんご) ハッシュドポーク スティックサラダ コンソメスープ(白菜コーン) りんごゼリー 牛乳	ご飯 魚のさらさ蒸し 春雨サラダ 味噌汁(玉葱 えのき) バナナ 牛乳

栄養 しょうが特有の成分

生のしょうがに多く含まれる
ジンゲロール

加熱や乾燥で水分が抜けると

ショウガオール

胃腸を刺激→内臓の動きが活発
→血行が良くなる→**体を芯から温める**

- しょうがの辛み成分
- 強い殺菌作用がある
- 体の深部を冷やす**解熱作用があるため風邪の引き始めに効く
- 肉や魚の臭み消しになる

- 冷え性や生理痛などの痛みにも効く
- 体温を上げて免疫力を高めるため風邪予防に効く

他にもしょうがの効果は書ききれないほどたくさんあります！

- たんぱく質分解酵素が肉や魚を柔らかくする
- しょうがの風味で減塩
- 抗酸化作用により老化やがん予防
- 胃腸の動きを活性化させ、消化を促す …など

保存方法

- 乾燥を防ぐため、ラップか新聞紙に包んで冷暗所に置く
- 千切りにする、またはすりおろしてラップで小分けにして冷凍庫で保存すると便利



おすすめの取り入れ方

しょうがをみじん切りや千切り、すりおろしたりして、料理や飲み物、デザートなどいろいろなものに入れてみましょう！

- | | | | |
|----------------------------|--------------------|--------------|---|
| <料理>
・スープ
・納豆
・煮物 | ・味噌汁
・鍋
・炒め物 | ・冷や奴
・カレー | <飲み物・デザート>
・紅茶
・甘酒
・ヨーグルト+はちみつ …など |
|----------------------------|--------------------|--------------|---|

風邪の引き始めや、しょうがの辛味を味わいたい時には生のしょうがをすりおろして入れ、体の中から温まりたい時はしょうがも一緒に加熱してから取り入れましょう♪



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。

