

給食だより 1月号

今年もよろしく
お願ひします

1月20日から2月3日までは『大寒』といい、特に冷え込みが厳しくなる時期だと言われています。この寒さに刺激された野菜は、身を守るために糖分を蓄えるのでとっても甘くなりおいしいです。大根、白菜、ネギ、かぶ、ほうれん草、小松菜等々...旬の野菜をぜひ味わいましょう。

冬の食材 食べ方アドバイス

みずみずしくておいしい冬野菜。少しの工夫で栄養価をもれなく摂取することができるんです！

白菜 中心、外側どこから使う？



白菜はどの部分から食べていますか？
外側の葉から食べて、中心を食べるころには、すっかりしなびていたり、中心部が成長していたりした経験はありませんか？

野菜は、収穫された後も成長を続けているものがあります。白菜もその一つ。冷蔵庫に入れている間に、中心部が成長していきます。成長するために、外側の葉から中心部に栄養が送られているのです。中心部から食べれば、成長がストップし、うま味と栄養が溜まったおいしい白菜が食べられます。

ねぎの栄養 生？加熱？



生の長ネギには辛みがあり、においも強いので苦手な方もいらっしゃると思いますが、冬の寒さの中、土の下で育った長ネギはじっくり加熱すると甘くて食べやすくなりますね。

ところで、栄養価はどうなのでしょう？

加熱に弱い野菜が多い中で、なんと、ネギは加熱で栄養価と甘みが増す野菜なのです！

加熱することで、特に抗酸化力がアップするといわれています。

いちごにはビタミンが豊富！



いちごが好きな方も多いことでしょう。いちごにはビタミンCや、不足しがちな葉酸がたっぷりです。葉酸は造血や、粘膜や皮膚の更新を助ける大切な栄養素です。ビタミンCはみかんの4倍にもなるそうです。

そんなビタミンCを逃さず食べるためには...ヘタがついたまま水で洗い、手でヘタをとって食べます。ヘタのすぐ下の部分にビタミンCが豊富に蓄えられています。

静岡県はいちごの産地。おいしい旬のいちごを味わいましょう。

(福) 聖母福祉会 藤枝聖マリア保育園

2026年1月19日 給食室

