



28年12月号

食育フードシステム 給食だより

食べてみよう！ ちぢみほうれん草



寒締めほうれん草とも呼ばれるもので、品種名ではなく栽培方法によるものです。夏のほうれん草と比べても、葉が肉厚で甘みがあり、栄養価がアップします。食べ方は一般のほうれん草と同じですが、お浸しなどシンプルな味付けがおススメです☆彡
もちろん、炒め物やスープでもGood (・ω・)b
茎の部分に土が付いているので、よく洗って調理しましょう。

【 12月の食材予定産地 】

- 《野菜》 ・玉ねぎ(北海道) ・じゃがいも(北海道) ・人参(千葉)
・白菜(宮城) ・ブロッコリー(北海道)
・ミニトマト(北海道) ・かぼちゃ(北海道)
- 《果物》 ・パイナップル(フィリピン) ・りんご(青森・山形) ・オレンジ(アメリカ)
- 《肉類》 ・鶏肉(日本・ブラジル) ・豚肉(日本・デンマーク)
・牛肉(オーストラリア・アメリカ)
- 《米》 ・ササニシキ(宮城県)



よく噛んで食べるといいこといっぱい

- ・**味覚の発達**・・・
よく噛むと食べ物本来の味がわかります。できるだけ薄味にして、食材そのものの味を感じましょう。
- ・**脳の発達**・・・
よく噛む運動は脳細胞の動きを活発化します。あごを開けたり閉じたりすると、脳に酸素と栄養を送り活性化します。子供の知育を助けます。
- ・**歯の病気を防ぐ**・・・
だ液がたくさん出て、口の中をきれいにします。だ液の動きが虫歯や歯周病を防ぎます。

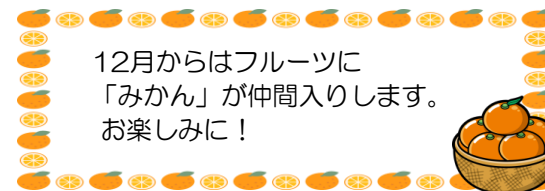


♪年越しそばのお話♪

年越しそばといえば、大みそかの12月31日に食べるものですね。では、なぜ大みそかに食べるのでしょうか？実は色々な仮説があります。

- ・そばは細長いので、長く細く生きられるように願って食べた。
- ・そばは切れやすいので、一年の嫌なことは切り捨てたいと願って食べた。
- ・そばという植物は、雨風で倒れても日光を浴びると元気になるので、健康の縁起を担ぎたいと食べた。
- ・金細工職人が散らかった金粉を集めるのに、そば粉を使ったので、金を集める縁起物であると食べた。

こんなにも、色々な説があるのですね！
今年ももう少しで終わりです。
年越しそばを食べて良い年末を！



12月からはフルーツに「みかん」が仲間入りします。お楽しみに！



今月のかみかみメニュー

- ・切干大根煮
- ・れんこんきのこソテー
- ・ひじき煮



〒989-3124
宮城県仙台市青葉区上愛子字蛇台原62-1
食育フードシステム東北株式会社
TEL 022-391-9543 FAX 022-391-8667
メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com