

29年 12月号
食育フードシステム
給食だより

旬の食材 今月は

冬はやっぱいこれ！ 白菜



白菜が最も美味しい季節は霜が降りる頃の晩秋から冬にかけて、ちょうど鍋が美味しくなる季節の11月頃から2月頃になります。カリウムや食物繊維は血圧を上昇させるナトリウムを体外へ排泄する働きがあり、高血圧を予防する働きを期待することができます。



12月の行事 冬至(とうじ)



冬至とは、1年の中で最も夜の時間が長く、昼の時間が短い日のこと。

太陽が軌道上の最も南に来るからです。12月22日頃が冬至の日となります。

柚子湯に入ったり、かぼちゃや小豆粥を食べる風習があります。

この日にかぼちゃを食べると魔除けになり、風邪を引かないと言われています。

地方によっては、みかんなど「ん」のつく食べ物を8種類食べると幸せになるともいわれているそうですよ。かぼちゃの別名は「南京(なんきん)」



NEW

12月からフルーツにみかんが仲間入りします！(* '▽ ')



【 12月の食材予定産地 】

- 《野菜》 ・玉ねぎ(宮城・北海道) ・じゃがいも(北海道) ・人参(青森・北海道)
・キャベツ(千葉) ・ブロッコリー(埼玉) ・ミニトマト(熊本)
・かぼちゃ(ニュージーランド) ・大根(千葉) ・さつまいも(茨城)
- 《果物》 ・パイナップル(フィリピン) ・りんご(青森) ・オレンジ(アメリカ) ・みかん(和歌山)
- 《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) ひとめぼれ(宮城県)



★ 白菜と豚肉と春雨の旨煮 ★

【材料】

- ・豚肩ローススライス250g ・白菜 1/4個 ・春雨(乾燥) 50g
- ・塩、こしょう少々 ・にんにく 1かけ ・サラダ油 大さじ2
- スープ (・お湯400ml ・鶏ガラスープ素 小さじ1/2 ・塩小さじ1/2)

【作り方】

- ①豚肉は一口大に切り、塩・こしょうをふっておく。白菜は葉っぱは4cmくらいに四角に切り、芯は幅2cmのそぎ切りにする。
- ②春雨はお湯につけて戻しておき、水気をきって長さ4cmほどに切る。にんにくは粗みじん切りにする。スープの()の材料を混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、にんにく入れ、香りがたったら豚肉を加え焼き色が付くまで炒める。
- ④白菜の芯を加えて軽く炒め、スープを注ぎ入れて白菜の芯に火が通るまで煮る。
- ⑤白菜の葉っぱと春雨を加え、かき混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。



食育フードシステム東北株式会社

〒989-3124
宮城県仙台市青葉区上愛子字蛇台原62-1
TEL 022-391-9543 FAX 022-391-8667
メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com