



給食だより



第 94号 2022年12月



栄養管理室の‘えいこ’です。2022年となりました！
心が温まる明るいニュースがたくさんあると良いですね。
栄養管理室からは、旬の時期に出回る食材とレシピを
ご紹介していきます。今年の給食だよりもお楽しみに！

『小松菜』について

1, 小松菜の時期

今では各地でハウスなども含め通年出荷されていますが、旬は11月～3月です。
本来寒い冬に採れる野菜で冬菜、雪菜などとも呼ばれています。
初春に出回る若くて色が薄いものは鶯菜(うぐいすな)とも呼ばれています。

2, 小松菜の歴史

小松菜の元となった野菜は奈良時代から平安時代に中国から日本に入ってきました。江戸時代鷹狩りで小松川を訪れた8代将軍徳川吉宗が昼食に出されたすまし汁に入っていた冬菜を気に入り、小松川の名をとって“小松菜”と命名したと言われています。

3, 含まれる栄養素は？

抗酸化作用、皮膚や粘膜の保護に役立つβカロテンやビタミンCが含まれています。
骨や歯の健康に役立つカルシウムも豊富です。鉄分や食物繊維も多く含まれます。
くせがない野菜のため、味噌汁、炒め物、和え物どの料理にもよく合います。
肉や魚・卵などたんぱく源と一緒に調理するとよりうま味が増します。

4, 選び方は？

葉の緑色が濃く鮮やかで葉そのものが肉厚でみずみずしくピンと張っているものが新鮮です。茎が太く、しっかりしているものを選びましょう。



レシピ

○小松菜のナムル(3人分)

材料:	小松菜	1把
	人参	1/2本
	鶏がらスープの素	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	にんにく(すりおろし)	お好みで
	すりごま	大さじ1/2
	ごま油	大さじ1



作り方:

- ①小松菜は3cm幅に、人参は千切りに切る。
- ②沸騰した湯に人参を入れ、その後小松菜を加えて茹でる。歯ごたえを残して茹でるのがコツ！
- ③ザルにあけ、水気をよく絞る。
- ④③に鶏がらスープの素、しょうゆ、にんにく、すりごま、ごま油を加えて和える。

*湯通ししたえのき、あさり水煮、ささみ(蒸してほぐした物)を加えても美味しいです。その際は醤油か塩少々追加してください。

1人分栄養量: 57kcal、塩分0.3g