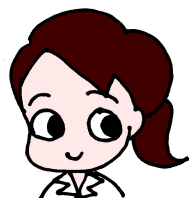




給食だより

第 106号 2024年2、3月



栄養管理室の‘えいこ’です。
今年の冬も寒いですね。寒暖差が激しいので、私と一緒に体調を整えましょう。さて2024年は皆さん、どうお過ごしですか？
目標など見つけていけたら良いですね。私の目標はこれから旬のキャベツをたくさん食べることです！

『キャベツ』について

1, キャベツとは

キャベツはヨーロッパが原産の野菜で、ブロッコリーや大根などと同じアブラナ科の野菜です。キャベツには春と冬とで旬が2回あり、それぞれ「春キャベツ」「冬キャベツ」とよばれています。この時期は冬キャベツと春キャベツが入れ替わる時期ですね。冬キャベツは葉がきゅっと詰まっているのに対し、春キャベツは葉の巻が緩く軟らかいことが特徴です。

2, キャベツの栄養

キャベツには多くの栄養が含まれていますが、中でも多い栄養素が「ビタミンC」です。ビタミンCには免疫力を高める効果(抗ストレス効果)、皮膚や粘膜を丈夫に保つ効果、抗酸化作用によるシミ予防効果があるとされています。このビタミンCは熱に弱いと言われるため、しっかり摂りたいという方は生で食べることをお勧めします。他にも、キャベツには私たちがぜひ注目したい多くの栄養が含まれていますよ。

3, 新鮮なキャベツの選び方

キャベツは「春キャベツ」と「冬キャベツ」で選び方が異なりますよ。春キャベツは芯の切り口が小さく、より巻がゆるいものを選びましょう。サラダなど生で食べると軟らかい食感が楽しめます。

一方、冬キャベツは巻がしっかりと締まっていてずっしりと重い物を選びましょう。水分が春キャベツより少ないので、鍋物やロールキャベツなどに最適です。



レシピ

○キャベツのとんぺい焼き(2人分)

材料:	豚バラ肉	100g
	キャベツ	1/4玉
	卵	2個
	塩・胡椒	少々
	サラダ油	大さじ1
	ソース、マヨネーズ、青のり	お好みで



- 作り方:
- ①豚肉は3~4cm程に切る。キャベツは千切りにする。卵は溶きほぐす。
 - ②フライパンに油を引き、豚肉を炒める。火が通ったらキャベツを加え塩胡椒を振り、しんなりするまで炒める。その後は別皿に取り出す。
 - ③空いたフライパンに卵を流し入れ、火が通ったら②で取り出した具材を卵にのせる。卵で具材を軽く巻く。
 - ④皿に盛り付け、上からソース、マヨネーズ、青のりを振りかけ完成。

コメント: 今回のレシピは豚バラ肉を使用していますが鶏肉でも良いです。一口大に切ってよく焼いてください。また、最後に振りかける青のりは青ネギにしても美味しいですよ。たんぱく質も食物繊維もとれる料理なので、ぜひ作ってみてください。

1人分栄養量 : エネルギー347kcal、塩分0.5g

※マヨネーズやソースの分は含まれていません。