

ぱくぱく だより

平成29年度
2月号



《毎月19日は食育の日です》

白菜の栄養

白菜は主に茨城県・長野県で生産されるアブラナ科の野菜です暖かい時期ですと虫がつきやすいのですが、寒い時期に収穫することで虫もつきにくく、農薬の使用量も少なくなります。また霜が降ることで甘味が増し柔らかくなるため、冬に旬を迎えます。スーパーなどでも目にすることが多く、1玉で購入する場合は、緑色の外葉がついたままで、先端がしっかり閉じているもの。カットされているものは、切り口が盛り上がっていないものが新鮮で良いとされています。

真冬ですと、鍋には欠かせない食材のひとつですが、少しずつ春に近づくこの季節には、さっと火を通した和え物や煮浸しなどにすることで、彩りもきれいに料理を仕上げるすることができます。

小さい子に対しては、白菜の繊維に対し垂直に包丁を入れることで、繊維を断ち切り、歯切れがよくなります。同じ野菜でも好みや、子どもの成長に合わせ切り方を変えることで、苦手な野菜でも食べやすくすることができます。

白菜のおかか和え



《材料4人分位》
・白菜・・・1/4
・小松菜・・・1/2束
・にんじん・・・1/2本
・醤油・・・大さじ1
・かつお節・・・3g

- ①白菜は1cm幅・小松菜は2~3cmの長さに切ります。
- ②人参は千切りにします。
- ③鍋にお湯を沸かし、人参から茹でていきます。
- ④人参が柔らかくなったら白菜・小松菜を入れさっと茹でます。
- ⑤ざるにあけ、流水で冷やし、よくしぼります。
- ⑥醤油・おかかでおかか和え、味を調えます。

※栄養が水に流れてしまうを防ぐため、流水で冷やす際には、水にさらしている時間をできるだけ短くしましょう。

節分を過ぎると暦の上では「春」といいますが、まだまだ寒い日が続きます。暖かくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて少しずつ春に近づいていく自然の変化を楽しみながら毎日の生活を元気に過ごしていきましょう。

節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目は体調を崩しやすく、風邪や胃腸炎などの感染症にも気をつけたいですね。

子どもは風の子のように、日中の晴れた日には寒さに負けず、元気いっぱい外で遊びましょう。沢山遊んで・沢山食べて・沢山寝る。基本的な事です。毎日の何気ない生活が丈夫な身体を作ってくれます。合わせて、手洗い・うがいなどで感染症を予防していきましょう。

今年も昨年に続き2月15日に味噌作りをくじら組さんと行います。この時期に仕込む味噌は寒仕込といって、たいへんおいしい味噌が秋ごろに出来上がります。去年作った味噌は、先日の給食で味噌汁に使用し、とても好評でした。当日はエプロン・三角巾・マスクのご用意をよろしくお願い致します。

今月の 二十四節気

立春(りっしゅん) 2月4日ごろ

昔は立春が一年の始めとされてきました。冬至と春分の真ん中でまだまだ寒いですが、暦の上ではこの日から春になります。梅の花が咲き始め、徐々に暖かくなり春の始めとなります。



雨水(うすい) 2月19日ごろ

空から降る雪が雨に変わり、氷が溶けて水になる。という意味。草木が芽生える頃で、昔から農耕の準備を始める目安とされてきました。春一番が吹くのもこの頃です。三寒四温を繰り返しながら、春に向かっていきます。

