

お皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
ぶたにく	埼玉・群馬
ながいも	青森
しょうが	高知
たまねぎ	北海道
にんじん	千葉
だいこん	東京
しめじ	長野
こねぎ	佐賀
こまつな	東京
キャベツ	愛知
もやし	栃木
りんご	青森

今日の給食は「ゆかりごはん」に「長芋のそぼろ煮」と「和風ドレッシングサラダ」「りんご」の栄養満点🍀和食メニューです。

「長芋のそぼろ煮」の“長芋”の旬は年に2回あり、1回目は11月から1月ごろまでの寒い季節、2回目が4月から5月ごろまでの暖かくなる季節になります。また“長芋”は粘りの強い自然薯や大和芋(いちょう芋)などと同じ、山の芋の仲間であり、他の芋と比べると水分が多く、生で食べるとシャキシャキとした歯ごたえが特徴ですが、今日のように揚げたり、煮たり、加熱をすると驚くことにホクホクとしたじゃがいものような食感に早変わりします。

ちなみに、長芋などの山の芋は『山のうなぎ』と言われる程、栄養があり、滋養強壮(スタミナ)食材としても有名であり、特にネバネバ成分のムチンには体の中の粘膜を守り、細胞を元気にしてくれる働きがあるので、風邪などの予防にもよいとされています。

2月も半分終わりましたが、まだまだ寒い季節は続くそうなので、しっかりと食べて寒さに負けない強い体をつくりましょう😊