



給食だよ!

1年の中で気温の低い日が多いといわれている2月。体調を崩しやすい季節です。感染症の流行も耳にする機会が増えていますので、注意が必要です。丈夫な体づくりには、食事と休息が大切になってきます。規則正しい生活習慣にも気をつけ、元気に冬を乗り切りましょう。



「せつぶん」って何…?



せつぶんとは、季節の分かれ目に年に4回あります。冬から春に変わる節目の立春は、旧暦では1年の始まりだったため、前日の節分は特に大切にされてきました。みなさんがよく知る節分は2月の節分ですね!
「オニは外! 福は内!」のかけ声で豆をまき、無病息災を祈ります。今年の節分は「2月3日」です。今年は土曜日が節分なので、2日の金曜日が節分のメニューになっています。



冬が旬の食材をおいしく食べよう! 後編

★ ブロッコリー 豆知識

① 「ブロッコリー」



一年中売られていますが、旬は冬。寒さで甘みが増します。冬にはつぼみの部分が紫色になったものも出回ります。これはポリフェノール的一种、アントシアニンで、寒さから身を守ろうとブロッコリーが作り出した成分です。紫色は寒さにあたった証拠で、甘みが増しているサインです。アントシアニンは茹でると抜けて、緑色のブロッコリーになります。

茎にも栄養がたっぷり あるよ!

茎もつぼみの部分と同じように栄養があります。食物繊維も豊富です。まわりのかたい皮の部分を取り取って食べましょう。茹でて、蒸しても、油で炒めてもOK! こどもの好きなマヨネーズをかけても美味しいですね。

② 「たら」

低脂肪でタンパク質、ビタミンAが豊富なたら。旬は産卵期の寒さが厳しい冬。身が引きしまりおいしくなります。切り身で購入するときは、身に透明感があり、弾力のあるものを選びましょう。

蒸すときは…

強火で一気に火を通す。うま味が外に出るのを防ぐ。

煮るときは…

沸騰した煮汁に入れることで、表面のタンパク質が固まり、うま味を閉じ込め、煮崩れを防ぎます。

★ たら 豆知識



日持ちさせるには…

ほかの魚と比べて水分が多いので、すぐに鮮度が落ちて生くさくなります。早め調理するのが基本ですが、薄塩をして身をしめると少し日持ちします。冷凍する場合も薄塩をして水分をぬいてからがおすすめです。みそ漬けにするのも日持ちさせる方法の一つです。うま味も凝縮します。

