

おいしい旬の食べ物 見つけよう！

寒い日が続きますが、みなさん体調管理はできているでしょうか。冬が旬の食材には、体をあたためたり、風邪をひきにくくしてくれるはたらきがあります。しっかり食べて、丈夫な体をつくっていきましょう！

2月の旬食材 ～給食の献立より～

・いちご（1日）

本来、いちごの旬は4～5月ですが、出荷量が一番多いのは年末だそうです。それに合わせてハウス栽培の技術が進んだため、年末から春にかけて出回るようになりました。



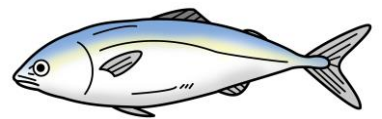
・カリフラワー（8日：冬野菜ビーフカレー）



カリフラワーは、ブロッコリーと同じ『花のつぼみ』を食べる野菜の仲間です。ビタミン C やカリウムなどの栄養素がたっぷり詰まっており、冬は特に栄養価が高くなります。生のカリフラワーは下処理がとても大変ですが、調理員さんが一生懸命作業してくれる予定です。

・ぶり（9日：ぶりの竜田揚げ）

ぶりは、冬になると脂をたくわえ、おいしくなります。12月～2月のぶりは『寒ぶり』と呼ばれ、冬の味覚の1つとなっています。主な産地は長崎県、石川県、島根県などの日本海側であり、今月は島根県でとれたぶりを使用する予定です。



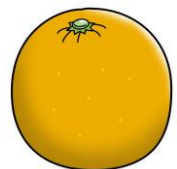
・れんこん（9日：れんこんきんぴら、10日：これは yammy つき！根菜和風シチュー、など）



れんこんは、秋から冬にかけて旬をむかえます。れんこんを切った時に出てくる糸をひくような粘り気には、胃や腸のはたらきをよくする効果があるそうです。また、ビタミン C がとても豊富で、かぜの予防にも役立ちます。

・ネーブルオレンジ（20日）

国内で流通するオレンジの多くは、アメリカ産の『バレンシアオレンジ』です。実は、国内でも『ネーブルオレンジ』という種類が栽培されており、12月～3月頃の冬に旬を迎えます。今回は、和歌山県、熊本県で栽培されたネーブルオレンジを使用する予定です。



～節分～

節分は、季節の変わり目をさしています。悪いものを落として、新しい年に幸運を呼び込むための行事が、昔から日本各地で行われてきました。“悪いこと＝鬼”が家に入ってこないように、豆をまいたり、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺したものを玄関に飾ったりします。関西地方では、恵方巻きという巻きずしを食べる習慣があります。給食でも、2月2日と3日に節分献立が登場します。

