

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、からだをあたためたり、かぜをひきにくしてくれるはたらきがあります。しっかり食べて、じょうぶなからだをつくっていきましょう！

2月の旬食材 ～給食のこんだてより～

・いちご（A：8日、B：10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。



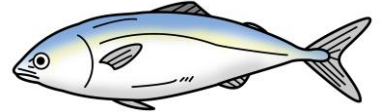
・カリフラワー（7日：冬野菜ビーフカレー）



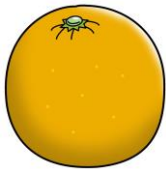
カリフラワーは、ブロッコリーと同じ『花のつぼみ』を食べる野菜の仲間です。ビタミンCやカリウムなどの栄養素がたっぷりつまっており、冬は特に栄養価が高くなります。生のカリフラワーは下処理がとても大変ですが、調理員さんが一生けんめい作業してくれる予定です。

・ぶり（14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』とよばれ、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。



・ネーブルオレンジ（15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月頃の冬に旬をむかえます。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。

・れんこん（21日：れんこんきんぴら、27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。



～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、新しい年に幸運をよびこむための行事が、昔から日本各地で行われてきました。“悪いこと＝おに”が家に入ってこないように、豆をまいたり、ひいらぎのえだにいわしの頭をさしたものをげんかんにかざったりします。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日に節分こんだてが登場します。

