

給食だより

明けましておめでとうございます。
 いよいよ新しい年になりました。ご家庭では年末年始をどのようにお過ごしになりましたか？ 本年も美味しく安全な給食を提供できるよう、引き続き努めて参ります。どうぞ宜しくお願い致します。

旬の食材 白菜

白菜は、明治以後日本に渡り、大正以後各地で品種改良された比較的最近の野菜です。旬は11月下旬から2月ごろの晩秋から冬にかけてです。



<選び方>

カットしてある場合は、葉が詰まっていて断面が盛り上がっていないものが新鮮です。芯の長さが1/3より長いものは育ちすぎていて味が落ちる傾向にあります。

白菜には、白い部分に黒い斑点が見られる「ゴマ症」というものがあります。この現象は低温での長期貯蔵や土壌成分の状態など、いくつかの要因によって現れる生理現象です。見た目は気になりますが、ポリフェノール類の蓄積による変色なので食べても問題ありません。

<栄養>

白菜の外側の葉にはビタミンCが多く含まれており、中心部分にはカリウムなどのミネラル類が豊富です。カリウムには、血圧を上昇させるナトリウムの排出を促す働きがあるので高血圧予防に役立ちます。

鍋や汁物に入れると、栄養分が水に溶け出してしまうので、出汁やスープまで飲むようにすると良いでしょう。

煮物、炒め物、漬物や鍋料理まで、幅広く使えますので旬の今、ぜひ活用していただきたい食材の一つです。

日本の食文化～鏡開き～

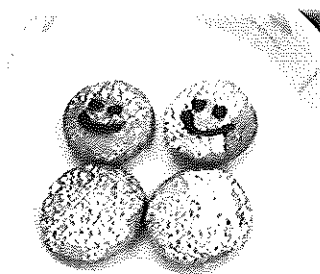


日本には、年が明け新年になると神様（年神様）が来るという言い伝えがあります。その際に神様を迎えるお供え物として鏡餅が飾られていました。なぜお餅を供えていたかということ、神様が宿ると言い伝えられている鏡の形にまん丸な形のお餅が似ていたからと言われていました。神様にお供えしてから頂く尊いお餅を食べる事によって一年の無病息災を願います。

もともと武家から始まった行事なので鏡餅に刃物を使うことは切腹を連想させる為禁物でした。その代わりとして手か小槌で割ることになりましたが「割る」という表現も縁起が悪い為、未広がり（みひろがり）を意味する「開く」を使って「鏡開き」と言われるようになりました。



12/25はクリスマスメニューでした！クリスピーチキンにトナカイの盛り付けをしました。



おやつもこの日はクリスマス仕様。粉糖とココアでお化粧した雪だるまクッキーでした。



