



12月食育メモ



今月の献立よい～ポトフ～

12月24日（金）実施予定

ポトフはフランス語で、ポト（pot）は鍋、フ（feu）は火で、「火にかけた鍋」という意味があります。ポトフはフランスで古くからある家庭料理ですが、鍋といっても、日本のようにみんなで囲んで食べる習慣はないそうです。鍋に塊肉やソーセージ、人参やじゃが芋、ねぎ、ブロッコリーなどの野菜を大きめに切って入れ、長時間煮込んで作ります。食べるときは、具とスープを別に取り分けて、スープはそのまま飲んだりパンに浸して食べるそうです。

日本では、具とスープを一緒に盛り付けて食べるポトフが一般的です。肉や野菜からだしが出て、体が温まる料理です。ご家庭でも旬の冬野菜をたっぷり入れて味わいましょう。

給食のポトフには、ウインナー、人参、玉ねぎ、じゃが芋、パセリの具材が入っています。



旬の食べ物：ブロッコリー

ブロッコリーは、キャベツの仲間、キャベツの品種改良を繰り返すうち、生まれた野菜だそうです。

さて、ブロッコリーの濃い緑色の部分は、植物のどの部分でしょうか。葉、茎、花、実、根っこ、どれだと思いますか？そうです！この部分は、花なんです！！このモコモコとした部分で、花といってもまだ蕾のうちに収穫します。主に食べているのは花蕾（からい）といい、花の蕾が集まったものです。収穫せずにそのまま育てると、一つひとつの蕾から黄色の小さな花が咲きます。また、病気から体を守ってくれるビタミンCやカロテンという栄養素が多く含まれているので、風邪予防になります。



～ひじきについて～

ひじきは、黒色をしています、実は海の中では、おうど色をしています。乾燥させることで黒色になります。ひじきは、漢字で「鹿」の「尾」の「菜」と書きます。良い状態のひじきの芽一粒一粒をよく見るとピンと跳ね上がっている鹿の尾のように見えることからつけられたという説があります。ひじきには、歯や骨のもととなるカルシウムやお腹のそうじをしてくれる食物繊維が含まれ、私たちの体に嬉しい栄養が詰まっています。

10日（金）に給食では、ひじきご飯にして味わいます！

