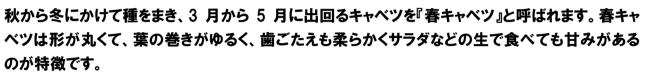
# 



## 旬の食材 ~春キャベツ~

日本でキャベツが本格的に栽培されるようになったのは、明治から 大正にかけてだそうです。現在では1年を通して栽培されていて、

生で食べたり、和え物、ソテーなどいろいろな調理に使われています。



キャベツには、 胃腸の健康を保つ効果があるビタミン U(キャベジン)を多く含む特徴を持っていま す。また、風邪予防、疲労回復に効くビタミン C が多いのも見逃せません。外側ほど豊富に含ま れ、生で2~3枚食べれば1日の必要量の50%くらい摂れます。

また、フランス語で「シュー」とは、キャベツという意味です。シュークリームの形は実はキャベツの 形だったのですね!

給食で人気のフレンチサラダを春キャベツを使って作ってみませんか(^^ ♪

### <フレンチドレッシングの調味料>

### 〈作り方>

※4人~6人分の分量です。

酢・・6g
ご・・薄口醬油・・10g

③三温糖・・12g 4・・レモン汁・・5g

5塩こしょう・・0.3g 6油・・10g

・1~6を順番にボールに入れ、その都度よく 混ぜ合わせて作ります。

※油は少しずつ入れて、白っぽくなるまでしっ かり混ぜます。

給食のフレンチサラダは、キャベツ・人参・きゅうり・ハム・チーズ・とうもろこしで作っています! 参考:野菜&果物図鑑

## ◆ ◇春巻きについて ◇ ◆

春巻きは、中華料理の点心の1つです。点心とは、食事と食事 の中間に食べる軽食やデザートのことをいいます。元々立春に新 芽が出た野菜(たけのこ・にらなど)を小麦粉の皮で筒状に巻い て作られたことから、「春巻き」と呼ばれたそうです。中国では立 春を迎える縁起の良いたべものとして古くから食べられてきたそ うです。英語では、「スプリング・ロール」といいます。

給食の春巻きは、豚ひき肉・人参・たけのこ・干し椎茸・にら・グリ ンピース・春雨の具材がたっぷり入っていて、1 本 1 本手作りして **います**(\*^-^\*)



参考:学校給食