

3月7日(木) 中学校

とき健幸給食 3月

赤飯 豚カツ

筑前煮

小松菜のすまし汁

お祝いケーキ 牛乳

3月21日(木)幼稚園

3月22日(木)小学校

わかめごはん 豚カツ

ひじきの煮付け

チンゲン菜のすまし汁

お祝いデザート 牛乳

赤飯 豚カツ

キャベツのゆかりあえ

ふのすまし汁

お祝いデザート 牛乳

つくって

かぼちゃのいとこ煮



みませんか？

いつものかぼちゃの煮付けをゆであずきと一緒に煮てみませんか？

<材料>

かぼちゃ 1/4個

ゆであずき缶 50g

はちみつ 適宜

しょうゆ 大さじ1

<作り方>

① かぼちゃは3cm角程度の大きさに切る。

② 鍋にかぼちゃと水をひたひたに加え、火にかける。

③ 沸騰してきたら、ゆであずき、しょうゆを加えて、アルミ箔などで落しぶたをし、中火から弱火でこがさないように煮る。

④ かぼちゃがやわらかくなってきたら、ゆであずきの甘さにより、好みではちみつを加えて仕上げる。

あずきを煮るのは面倒ですが、ゆであずき缶は手軽に使えて便利です。甘めのものもありますが、調味料と考え調節すれば便利に使えます。



～3月の「とき健幸給食」～ とっておき食材紹介：小豆

お祝い献立を食べよう！



ご家庭で“小豆”を食べていますか？

赤飯に欠かせない小豆は、古くから日本で食べられている食材です。

弥生時代には、小豆の赤い色が魔除けとして邪気を払うと信じられており、無病息災や魔除けとして祈願して食べられていました。中国最古の薬物書には、小豆の煮汁が解毒剤として使われたと記載されており、日本でも昔から小豆は「薬」として用いられてきたようです。

～“小豆”は、意外に取りにくい栄養補給ができる優れた食品～

○ 便秘解消

小豆には、食物繊維が豊富に含まれています。このため、大腸の中で便や水分を増やし、便を出しやすくしてくれます。

○ 貧血予防

赤血球中のヘモグロビンの主成分であり、血液を造るうえで必要不可欠な「鉄分」が豊富に含まれています。このため貧血予防に効果的です。

○ アンチエイジング

ポリフェノールは抗酸化作用があり、活性酸素を消去する力があります。そのため、ポリフェノールを摂取することによって老化を防ぎ、若々しく美しい体を守ることができます。

○ コレステロール低下

小豆の外皮に含まれるサポニンは、コレステロールや中性脂肪の増加を防ぎ、血糖値の上昇を抑え血液の流れを良くします。動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞の予防にも役立ちます。また、利尿作用を促進し、むくみを防ぎます。

日々の生活の中で、小豆を使った「おやつ」や「料理」を取り入れることでも、これらの効果が期待できます。今まで洋菓子を好んで食べていた方もこれを機に和のスイーツを選んでみたり、料理に活用してみませんか。