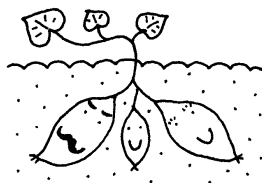


じんぐん



旬の食材

ほうれん草

★和食の日（11月24日）★

「和食」はユネスコ世界文化遺産に登録されてから注目されています。しかし現状では、日々の食生活から「和食」を子どもたちに正しく伝承することが難しくなっています。日本人の一人ひとりが「和食の文化」について認識を深め、和食の大切さを再認識するきっかけとなるように「11月24日」を「11（いい）2（にほん）4（しょく）」の語呂合わせ、「いい日本食」として「和食」の日と制定しました。また、学校・保育所などに和食の提供を推進するように「だして味わう和食の日」として実施しています。

—参考文献こどもの栄養—

ほうれん草は緑黄色野菜の代表

カロテン・ビタミン C・鉄分・カルシウム・クロロフィルを多く含み、食物繊維は柔らかく良質です。品種改良や栽培法により、1年中出回っていますが、旬は冬です。寒さに強く冬霜にあたると甘味も増します。調理例として

おひたし

（特に納豆和えがおすすめ）

ソテー

（ベーコンと合います）

鍋ものの青み

みそ汁

ホットケーキ

（茹でた葉の軟らかい部分を細かく切って混ぜる）

♡仙台市給食研究委員会から♡

〈お米〉

仙台市では仙台平野を中心に稲作が営まれ、主力品種の「ひとめぼれ」を筆頭に「ササニシキ」「まなむすめ」などの品種が栽培されてきました。近年では、震災直後の水田に作付けされた、胚芽の大きい高機能玄米「金のいぶき」。2017年には「だて正夢」が新しい品種として登場しています。



★決まった時間にとるようにしましょう

おやつが食事にひびかないように時間と量を決めましょう。

★飲みものを添えて水分補給

水や麦茶などの甘みの含まないものがおすすです。牛乳は、カルシウム摂取には有効ですが、飲みすぎはエネルギーの過剰摂取につながります。量を決めて飲むようにしましょう。

★自然の味を大切に

なるべく素材の味そのものを楽しみましょう。いろんなものを組み合わせることも大切です。