

しょくいくだより

3月 愛西市教職員会
栄養教諭部会



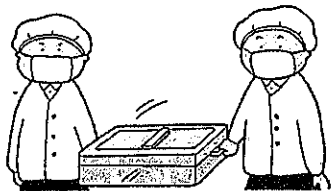
お子さんと一緒に確かめてみましょう

今年度も残り1か月となりました。この1年も食について、給食やおたよりを通して、いろいろなことをお伝えしてきました。これまで学んだことをふりかえって、今後の生活に生かしていったほしいと思います。

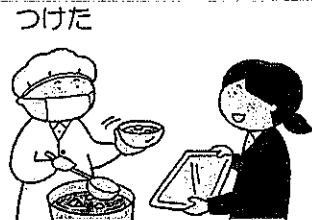
1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえって、できたものには□にチェックを入れましょう。

□ 協力して準備ができた



□ 一人分をきれいに盛りつけた



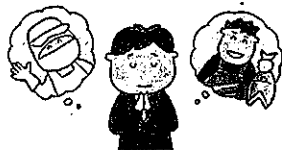
□ バランスのよい食事のとり方がわかった



□ 地域の地場産物がわかった



□ 感謝して食べることができた



いくつ
できたかな？



旬の野菜紹介：セロリ



セロリの和名は「オランダみつ葉」です。また、戦国時代の武将、加藤清正が朝鮮から持ち帰ったという説があり「清正人參」とも呼ばれています。日本では食用として普及していますが、原産地のヨーロッパや西アジアなどでは、紀元前からおいしなどに使われてきました。セロリの品種は主に、ホワイトセロリ、グリーンセロリ、セロリの3つに分けられています。葉には、カロテンが豊富に含まれており、肌や粘膜を丈夫にしたり、目のぼろつきを助けたりするなどの効果があります。いためたり、サラダに入れたりするのがおすすめです。捨てずに使いましょう。

セロリの独特な香りや苦味は、加熱すると少しやわらぎます。調理方法も工夫して、ぜひ食べてみてくださいね。



作ってみよう！

旬の野菜レシピ



キャベツとセロリのあっさり漬け

《材料》4人分

- ・キャベツ 100g
- ・セロリ 10g
- ・水菜 40g
- ・塩 少々
- ☆砂糖 大さじ1弱
- ☆酢 小さじ1/2
- ☆しょうゆ 小さじ1強

《作り方》

- ① キャベツは1cm、水菜は2cmのざく切り、セロリは5mmの薄切りにする。
- ② ①の野菜に塩をふり、しんなりさせておく。
- ③ ☆の調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ ②の野菜と③の調味料をあえる。

- * ツナやささみを入れても、おいしいです。
- * 少し時間を置くと、より味がなじみます。



イート イングリッシュ

★Eat English★ celery (セラリ) : セロリ