



# 球磨さんだより 2月号

毎月19日の「ふるさとくまさんデー」には熊本県の特産物や郷土料理を紹介し

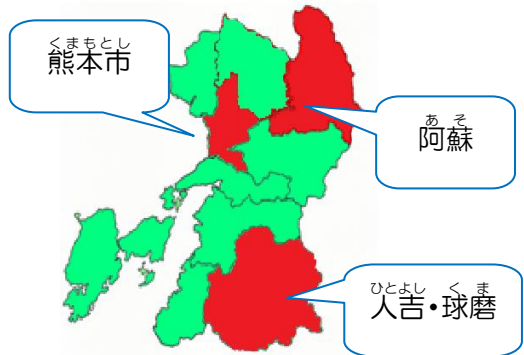
## 今月のピックアップ食材！ほうれん草



ほうれん草は年間を通しておいしく食べることができる野菜です。旬は12月～2月で、冬のほうれん草は葉の色が濃く、霜にあたることで甘みが増します。そして、栄養価は夏の倍以上になります。野菜の中でも特に栄養価が高く、緑黄色野菜の代表格として知られています。熊本県では、熊本市、阿蘇、球磨地域が主な産地です。



### 主な収穫地域



～ まめ知識 ～  
ほうれん草は特にカロテンやビタミンC、鉄分を多く含んでいます。カロテンは体内でビタミンAとなり、目の機能を高める働きがあります。また、かぜ予防や美容にも効果的です。血液サラサラ効果も期待できます。



☆2月が旬の食材(熊本県)・・・はくさい れんこん ねぎ など☆



### おすすめレシピ 【ほうれん草と大根の中華あえ】

今月の一品

- (分量 4人分)
- ほうれん草 80g
  - だいこん 30g
  - にんじん 20g
  - しらす干し 8g
  - 炒め油 適量
  - A { 酢 小さじ2
  - うすくち 小さじ1
  - 砂糖 小さじ1弱
  - ごま油 小さじ1

- ① ほうれん草はざく切りに、だいこんとにんじんは千切りにする。
- ② ほうれん草、だいこんとにんじんはそれぞれさっとゆでて、ザルにあげて冷ます。
- ③ しらす干しは適量の油で炒めて冷ます。
- ④ ゆでた材料の水分を軽くしぼる。
- ⑤ 具材とAを合わせた調味料とまぜてできあがり♪



※担任の先生に提出ください。

キリトリ

(おたより欄) 給食についてのご意見・ご感想をお聞かせください。 学年 ( )