



# 食育だより



## 【世界のメニュー】

1月の世界のメニューは「ロシア連邦」です。



### <昼食>

ビーフストロガノフ  
オリヴィエサラダ

### <おやつ>

ピロシキ

ロシア料理は素朴な料理が多く、スープの種類が豊富といわれています。サワークリームをいろいろな料理に加えたり、添えたりします。

「ビーフストロガノフ」は、牛肉の細切りと玉ねぎをバターで炒め、サワークリームなどで煮込んだ料理です。

「オリヴィエサラダ」は、ロシア風のポテトサラダで、「ディル」というハーブを加えます。

本場のピロシキは、揚げたものは少なく、焼くのが主流です。日本のカレーパンは、ピロシキにヒントを得て作られたといわれています。

## 冬野菜をおいしく食べよう



- ほうれん草：冬に栄養価が高まり、甘みが増すといわれています。鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、免疫力を高めるビタミンAも豊富です。
- 小松菜：カルシウムを多く含み、ほうれん草と同じく鉄分、葉酸、ビタミンC、Aも豊富です。
- 白菜：ビタミンCやカリウムも豊富に含まれています。
- かぶ：消化酵素（ジアスターゼ）が含まれているので、胃腸の機能を高めてくれます。
- 大根：かぶと同じく消化酵素（ジアスターゼ）を多く含み、解毒作用があります。ジアスターゼは熱に弱いので、大根おろしなどにして食べると効果的です。給食では、生で提供できませんが、ご家庭で取り入れてみて下さい。ほかに、ビタミンCも含み、免疫力を高める働きがあるので、風邪をひきやすい人におすすめです。
- ねぎ：辛み成分は体を温める作用があり疲労回復効果のビタミンB1の吸収を高めます。

