

# 食育ニュース

12月2日(月)

しょうが  
ゆず生姜あえ

生姜しょうゆをまぜましょう。

大根おろしをのせましょう。

あつや たまご  
厚焼き玉子

平皿

ぎゅうにゅう  
牛乳

だいず あまからあ  
大豆とじゃこの甘辛揚げ

副菜皿

はん  
ご飯

こまつな じる  
小松菜とえのきのすまし汁

飯椀

ゆずの旬は、青色のゆずが夏、黄色のゆずが冬です。11月の下旬頃から、12月の鍋がおいしい今の季節に合わせ、黄色く熟したゆずが収穫されます。酸味がとても強いので、ミカンのように生食には向きません。しかし、フレッシュで香り高く、料理の引き立て役として使われます。また、料理以外でも、リラックス効果や血行を良くする温浴効果があるため、お風呂に入れて柚湯としても使われます。ぜひ、ゆずの香を楽しみながら味わいましょう。



## 給食室の様子

ゆず果汁と生姜を加えて酸味の効いた和え醤油を作りました。



小松菜の旬は12~2月。寒いこの時期です。

