

★お知らせ★

1. 2月の献立表からQRコードを添付しています。このQRコードを読み取ることによって、献立に使用されている材料などを確認することができますので、ぜひご覧いただきご活用ください。



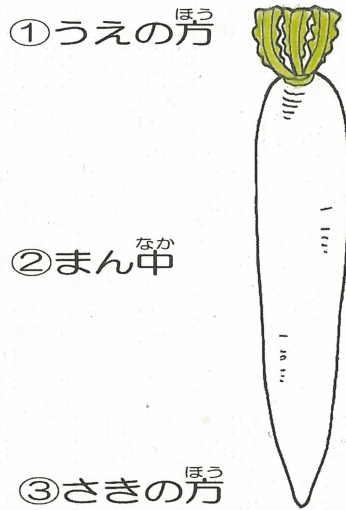
**みかん**

手軽にビタミンC補給！！

1個あたり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2～3食食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンC量が豊富なミカン。今が旬なので、おいしいミカンをたくさん食べましょう。

クイズ

Q. ダイコンの中で一番辛みがあるのはどの部分でしょう？

- 
- ①うえの方
  - ②まん中
  - ③さきの方

ダイコンは、全国各地でつくられていて、地域によっても若干旬が違いますが、冬になると甘さが増してきます。ダイコンはうえの方にいくにつれ、辛みが弱くなっていきます。ですから先の部分は辛みが強いので、薬味などに適しています。

答え：③さきの方



寒さに負けない体をつくろう！

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。




強カパワーの

ノロウイルスに注意！

冬場に多い食中毒は「ノロウイルス」です。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかぬうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをするを、みんな徹底することが大切です。

『世界の料理コーナー』

＜料理名：アラビアータ＞

イタリア料理で、唐辛子を利かせたトマトソースのこと。ペンネで作ると「ペンネ・アラビアータ」、スパゲッティだと「スパゲッティ・アラビアータ」になる。このソースはピザなどにも使われます。また、調理済みのソースとしても販売されています。

