

カフエテリアだより

～カフエテリアよりビタミンI(愛)をこめて～

令和5年 12月8日
県立水戸高等特別支援学校
保健指導部 食育指導係

ネギを食べて体を温めよう！

ネギと言えば、茨城の夏ネギが日本一の出荷量を誇ります。夏は茨城、冬は同じ北関東の下仁田ネギが美味しい季節です。下仁田ネギとは、群馬県甘楽郡下仁田町で採れるネギのことです。12月1日は下仁田ネギの出荷解禁日であり下仁田ネギの日と制定されています。下仁田ネギは他のネギと比べて、白い根の部分が太く長いことが特徴です。加熱により甘味ととろみが増すので、鍋や煮込み料理などで体を温める効果が期待できます。旬の食材で、寒い冬を乗り切りましょう！



食中毒に注意して、冬も美味しいお弁当！

食中毒というと、夏場に多く発生するイメージがあるかもしれませんが、冬場も夏場と同じように注意が必要です。安心して食べるために、お弁当を作るときの注意点を確認しましょう。手についた細菌が食材に移ったり、水分から細菌が発生したりするのを防ぐことが大切です。

【食中毒を起こさないための注意点】

- 調理前や、生肉や生魚などにふれた後はしっかり手洗いをする。
- お弁当箱、調理器具はよく洗って清潔に保つ。
- おにぎりは、ラップを使ってにぎる。
- 食材はきれいに洗い、トマトなどのヘタは取る。
- おかずは汁気を切って、冷ましてからつめる。
- お箸を使って、おかずをつめる。

「3・1・2弁当箱法」



【3・1・2弁当箱法のコツ】

- 栄養バランスは、主食3（ごはんなど）、主菜1（肉、魚、卵、大豆製品など）、副菜2（野菜、きのこ類、海藻類など）を意識する。
- いろどりは、赤（トマト、ニンジンなど）、黄（卵、チーズ、コーンなど）、緑（野菜類）、黒（のり、ひじきなど）、白（ごはんなど）をバランスよく配置する。

茨城を食べよう ～冬にあったか納豆汁～ 2人前

〈材料〉 納豆	1パック
長ネギ	1/2本
きのこ類	適量
サラダ油	小さじ1
ダシの素	大さじ1と1/2
味噌	大さじ1
絹ごし豆腐	1/2丁
水	2カップ

- 〈作り方〉 ①お好みのきのこ（しめじ、えのき、舞茸など）、長ネギ、豆腐を食べやすい大きさに切る。
②納豆はハンドミキサーやすり鉢でペースト状にする。
③鍋にサラダ油、きのこ、長ネギを入れて1分程炒める。
④水を入れて中火で15分程煮込む。
⑤弱火にして、ダシの素、味噌を入れる。
⑥最後に納豆、豆腐を入れる。
※納豆に汁を少し入れて、のばしてから鍋に入れる。
⑦小ネギ、七味などをお好みで。

