

# 自然派 給食®

CENTRAL FOODS



## 献立だより



# 大根&蕪の葉入り重ね煮味噌汁



【食材】大根(葉)、蕪(葉)、玉ねぎ、にんじん、椎茸

冬野菜の重ね煮として、今月は大根と蕪を使用しています。もちろん葉も使用！大根と蕪の根の部分にはビタミンCが豊富に含まれており鉄分やカルシウムなどのミネラルの吸収をあげてくれる他、免疫力アップ効果もある野菜ですが、栄養価では「葉」の方が上。根は淡白野菜ですが、葉は緑黄色野菜に入ります。

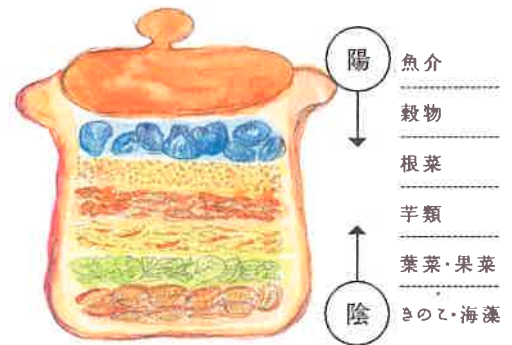
冬野菜は寒さに耐えるため甘みが強くなりますので、野菜の旨味だけでなく甘さも感じられ、栄養たっぷりの重ね煮に仕上がっています。

人参葉の味噌汁  
レシピ動画です



## 重ね煮

重ね煮は、それぞれの食材が持つ陰性、陽性の特徴を鍋の中で調和のとれた物に近づけていきます。陰・陽の調和のとれたものを食べることで免疫力が上がり、身体と心のバランスも取れていきます。そして何よりも鍋に重ねることにより、それぞれの持つ甘みやうまみが引き出されるので化学調味料を使わない調理法です。自然の恵みを丸ごと食べられます。旬の野菜をもっともっと暮らしの中に取り入れたいものです。



## GONTAどろんこファームで収穫

GONTAどろんこファームとはセントラルフーズ本社の裏にある野菜畑です。地下水、太陽、土の力とファーム長の愛情が詰まった野菜が日々収穫されています。しかも無農薬で育てているので安心です。



食のちからを。

CENTRAL FOODS G&S



「食のちから」でSDGs

子どもの笑顔のため、地域社会の発展ため、そして、地球のため、食のちからでSDGs。