

令和2年2月号

食育フードシステム

給食だより



皆さんは、風邪をひいていませんか？お正月が終わっても、まだまだ寒い日が続きますが、暦の上では2月から春が訪れるとされています。これからも寒い日が続きますが、旬の食材を食べて元気に春を迎えましょう！



2月の旬の食材

小松菜

カリフラワー

水菜

みかん

りんご

キウイフルーツ

ヤリイカ

金目鯛

鯖

【2月の食材予定産地】

《野菜》ピーマン(宮崎・茨城) 大根(千葉) しめじ(新潟) ミニトマト(千葉)

《果物》りんご(青森)

《肉類》鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク) 牛肉(オーストラリア・アメリカ)

《米》ササニシキ(宮城県) ひとめぼれ(宮城県)

旬のフルーツの美味しい 見分け方を紹介するよ



☆りんごの美味しい見分け方☆



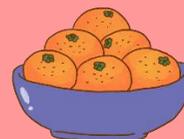
・ポイントは4つ

1. **色**の確認・・・赤いりんごは、お尻の方まで赤くなっているのが熟しているのです。

2. **香り**の確認・・・熟したりんごからは芳醇な甘い香りがしてきます。

3. **重みと大きさ**の確認・・・手に持ったときにずっしりとした重みがあり、同じ品種であれば大きいものより中ぐらいのものの方が果肉が締まっているものがおおいそうです。

4. **軸**の確認・・・軸が太くしっかりしたものを選ぶようにしましょう。古くなり味が落ちてきているものは軸が細くなり、とれやすくなっています。



☆みかんの美味しい見分け方☆

・ポイントは2つ

1. **形**の確認・・・形はまんまるよりも、ペシャットした扁平のものの方が甘くて美味しいと言われています。

2. **皮**の確認・・・皮は薄くて実にぴったりとついているもの、張りがあるもの色が濃いもの、皮の表面のつぶつぶがおおいものが、美味しい

食育フードシステム東北株式会社

〒989-3124

宮城県仙台市青葉区上愛子字蛇台原62-1

TEL 022-391-9543 FAX022-391-8667

メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com

