

# えいようだよ!



## 12月

平野区栄養教育推進事業

加美小学校

令和 3 年 12 月 1 日

## 野菜をしっかりと食べよう!

野菜にはかぜを予防するビタミン C やカロテン、便びの予防に役立つ食物せんいなどいろいろな栄養素がふくまれています。

冬は、特にかぜをひきやすい季節です。いろいろな種類の野菜をしっかりと食べて、かぜを予防しましょう。

## 野菜の旬をしていますか?

たくさんとれて、一番おいしい時期のことを旬といいます。

※旬の時期は、地域により差があります。

## ～12月のこんだてより～

給食には、旬の野菜がたくさん使われています。

- 3日(金) だいこんの煮もの
- 6日(月) カリフラワーのスープ煮
- 7日(火) かぶのゆず風味
- 14日(火) あつあげと冬野菜のあったか煮【はくさい・だいこん】
- 16日(木) きくなどとはくさいのごまあえ
- 17日(金) 冬野菜のカレーライス【だいこん・れんこん】  
ブロッコリーとコーンのサラダ
- 22日(水) はくさいの甘酢あえ
- 23日(木) こまつなの煮びたし

だいこん



きく



はくさい



こまつな



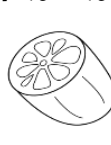
ブロッコリー



カリフラワー



れんこん



かぶ



## ひと工夫で、野菜をとろう!

家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな野菜をとれるようにしましょう。

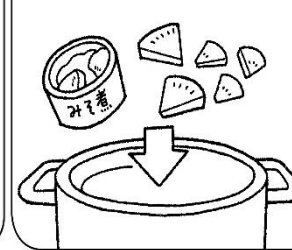


### カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

### さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

- 野菜は加熱することによりかさがへってたくさん食べることができます。
- 汁ものは水に溶けるビタミンを効果的にとることができます。
- カロテンは油といっしょにとると吸収率が高くなるので、いためるなど工夫してとりましょう。

いためもの



汁もの



なべもの

