

えいようだより 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

やさいた 野菜をしつかり食べよう！

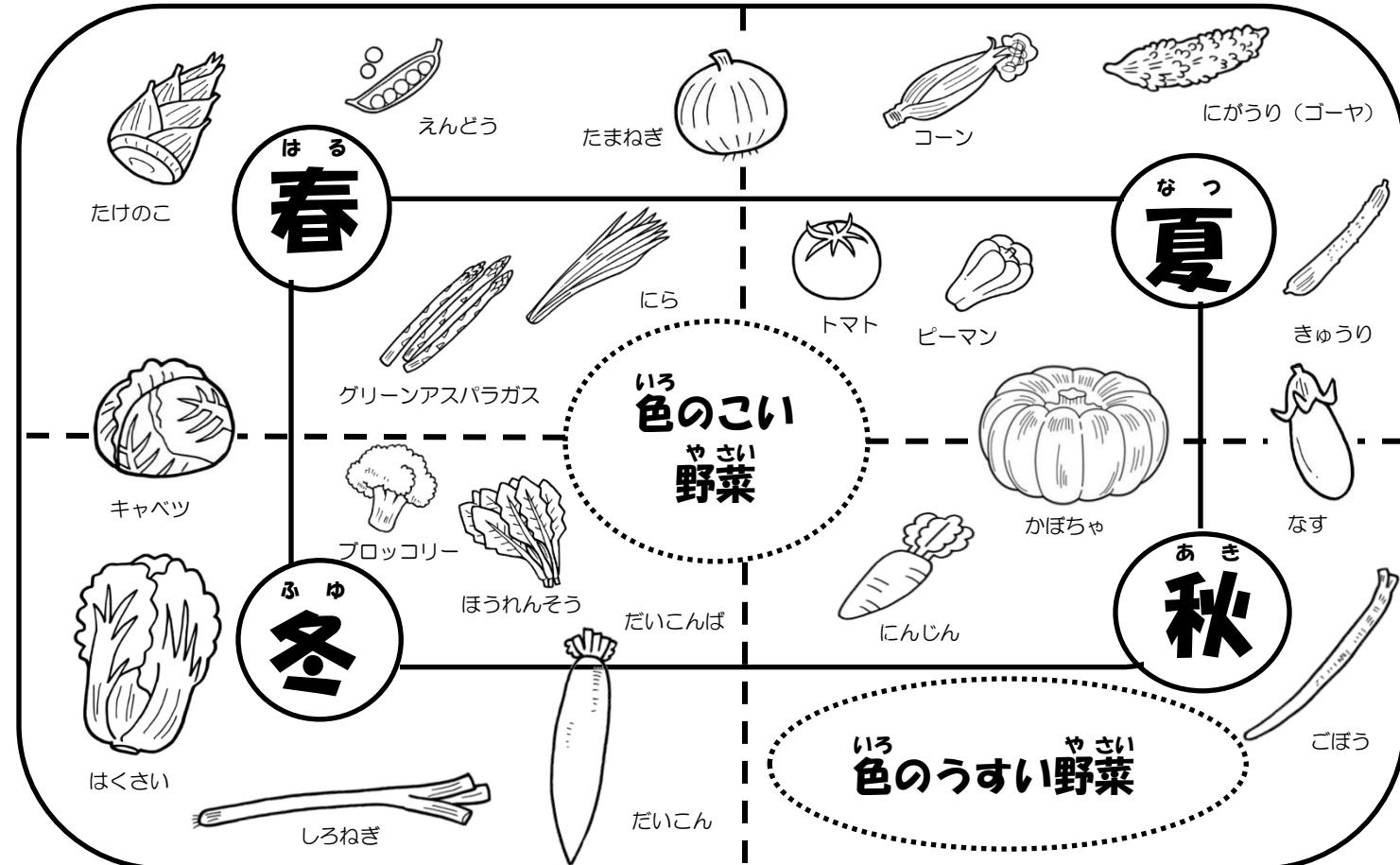
野菜にはかぜを予防するビタミン C やカロテン、便びの予防に役立つ
食物せんいなどいろいろな栄養素がふくまれています。

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。

野菜の匂をしつけていますか？

いちばん じ き しゅん
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～

きゅうしょく しゅん やさい つか
給食には、旬の野菜がたくさん使われています。

- | | | |
|----------------|-----------|---------------------------|
| みっか
3日 | きん
(金) | だいこんの煮もの |
| むいか
6日 | げつ
(月) | カリフラワーのスープ煮 |
| なのか
7日 | か
(火) | かぶのゆず風味 |
| か
14日 | か
(火) | あつあげと冬野菜のあったか煮【はくさい・だいこん】 |
| にち
16日 | もく
(木) | きくなとはくさいのごまあえ |
| にち
17日 | きん
(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 | | |
| にち
22日 | すい
(水) | はくさいの甘酢あえ |
| にち
23日 | もく
(木) | こまつなの煮びたし |



きくな



はくさい



— ■ —

ひと工夫で、野菜をとろう！

いえ しくひん すこ くふう くわ ふそく
家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな
やさい 野菜をとれるようにしましょう。



やさい
カップめん+野菜

さばのみそ煮の缶詰+野菜

かんづめ
缶詰をそのまま食べ
るのではなく、根菜類
やさい
などの野菜と水を加え
にこ
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。