

給食で食を考えましょう!!

秋冬が旬の野菜について

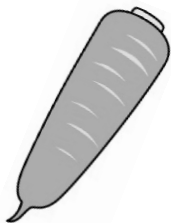
旬を迎えた野菜は、収穫量が増えるため、価格も安く、味わい・栄養価ともにアップし、健康面でも経済面でも、いいことづくめです。

秋冬が旬の野菜であるにんじん、だいこん、れんこんなどは根菜類と呼ばれ、体を温める働きがあると言われています。苦手な人もがんばって食べましょう。

*** 給食に出る秋冬が旬の野菜について ***

人参(にんじん)

カロテンを豊富に含む緑黄色野菜です。カロテンには、免疫力を高めて皮膚や粘膜を強くする働きがあります。



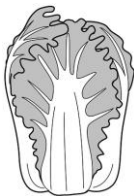
大根(だいこん)

根の部分にはビタミンC、葉の部分にはカロテン・ビタミンC・カルシウム・食物繊維などが豊富に含まれています。



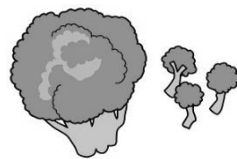
白菜(はくさい)

ビタミンCやカリウムを含んでいます。カリウムには、ナトリウムを体の外に排泄する働きがあるので、高血圧予防につながります。



ブロッコリー

カロテン、ビタミンC、食物繊維を豊富に含んでいます。食物繊維には、腸の働きを活発にし、便通を良くする働きがあります。



蓮根(れんこん)

ビタミンCを豊富に含んでいます。ビタミンCには、傷の回復を早めたり、抵抗力を高めたりする働きがあります。



☆「大阪市なにわの伝統野菜色々…紹介文とイラストを線でつないでみましょう。」の答え

- ①…大阪しろな、②…金時人参
③…田辺大根、④…こつまなんきん勝間南瓜です。

いくつか正解しましたか？
他の5種類も調べてみましょう。



★秋冬が旬の野菜をしっかり食べて、毎日元気で過ごしましょう！