

給食で栄養を考えましょう



野菜を食べよう！！



旬と季候のいい関係

「冬野菜」といっても、スーパーに行けば多くの野菜が並んでいるので、どれが冬野菜かわかりにくいですね。

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、カラダにもお財布にもやさしく、良いことづくめです。

旬の野菜は、季節に合わせて働きが異なります。トマトやきゅうりなどが代表の夏野菜は、水分が多く、また、生で食べるものも多いので、水分補給になります。

一方、だいこんやれんこん、ごぼうなどの根菜類が多い冬野菜は、寒さやかぜのウイルス等に対する抵抗力を高めてくれます。

冬野菜の上手な食べ方

野菜に含まれる栄養素には水溶性のものがあります。ビタミンCやビタミンB、カリウムがその代表選手。水に溶けだした成分もしっかり取り入れるなら、みそ汁や鍋など煮汁までいただく料理がベスト。温かいスープはカラダもポカポカ！！

代表的な冬野菜

英名と冬野菜を線で結んでみよう！！



cauliflower



spinach



broccoli



Chinese cabbage

給食でもおなじみの冬野菜ばかりです。上が葉茎菜、下が根菜類の冬野菜を紹介しています。

12月の給食には冬野菜をたっぷり使った

カレーライスも登場します。

だいこんの煮ものや柚子風味のかぶのあえもの、はくさいの酢のもの、ほうれん草などの葉野菜も使われています。

ビタミン豊富な冬野菜を上手に取り入れて今年の冬を健康に過ごしましょう！！



lotus root



turnip



Japanese radish