

給食で食を考えましょう！！

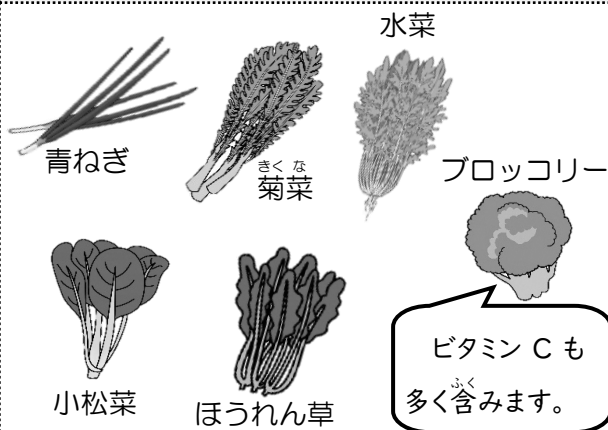
～冬野菜を食べよう～

寒い季節にとれる冬野菜には「体を温める」「免疫力^{めんえきりょく}を高める」などの効果があります。

また、野菜が寒さから身を守ろうとして、水分を減らし、糖分を増やすので甘みが増すことも特徴^{とくちょう}です。冬野菜を毎回の食事で積極的に食べましょう。

3群 緑黄色野菜(色のこい野菜)

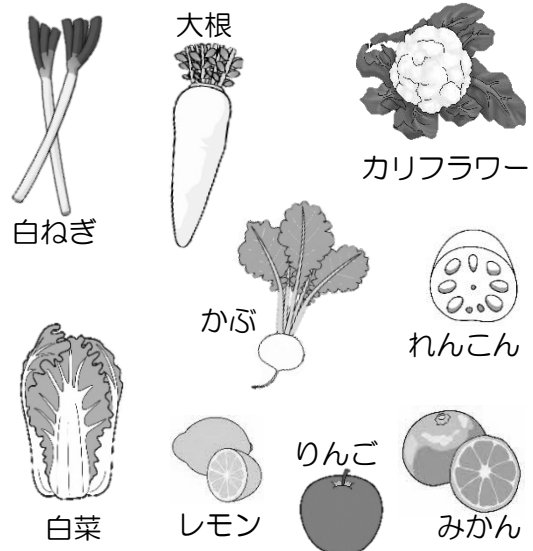
緑黄色野菜は、主にビタミンA（カロテン）を多く含む。



ビタミンA（カロテン）は油と一緒にとると吸収率が高まります。炒め物や揚げ物^{もの}にするのがおすすめです。

4群 その他の野菜・果物など

その他の野菜・果物などは、ビタミンC以外に無機質（カルシウム）や食物繊維^{せんい}を多く含む。



12月の給食に登場する「冬野菜」や「果物」を探してみましょう。

とう じ
冬至

冬至は、一年のうちで昼が最も短く、夜が最も長い日です。



この日には、寒い冬を健康に過ごせることを願って、「かぼちゃ」を食べ、「ゆず湯」に入る風習があります。

今年の冬至は、12月22日（月）です。

給食では、「焼きかぼちゃの甘みつけ」が出ます。

野菜を食べよ



大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」

【12月の給食に出る主な冬野菜・果物】

青ねぎ、かぶ、菊菜、小松菜、大根、白菜、ほうれん草、ブロッコリー、れんこん、ゆず、みかん、りんご

年末・年始を元気に過ごしましょう。