

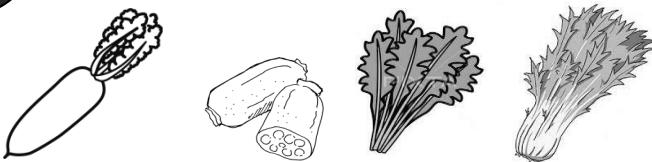
給食で食を考えましょう !!



冬

野菜を食べよう !!

旬と季候のいい関係



冬の時期、野菜は氷点下の気温で凍ってしまわないよう糖分を増やすため甘みが強くなり、旬を迎えた野菜は、収穫量も増えるため、価格が安く、味わい・栄養価ともにアップしよいことづくめです。

だいこんやれんこん、ごぼうなどの冬野菜は、寒さやかぜのウイルス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、ビタミンCやビタミンB、カリウムがその代表選手です。水に溶けだした成分もしっかりとれるよう、みそ汁や鍋など煮汁までいただく料理がベストで、体が温まります。また、中華風スープやあんかけなど、でんぶんでとろみをつけた献立は冷めにくく、のどごしもよく、食べやすいものです。

冬野菜クイズ

次の冬野菜のうちキャベツの仲間でないものはどれでしょう？

ようけいさいるい
(葉茎菜類に1つ、根菜類に1つあります。)



カリフラワー
Cauliflower



ほうれん草
Spinach



ブロッコリー
Broccoli



はくさい
Chinese cabbage



れんこん
Lotus root



かぶ
Turnip



だいこん
Japanese radish

給食でもおなじみの冬野菜で、上が葉茎菜類、下が根菜類です。

12月の給食には、冬野菜をたっぷり使ったカレーライスやゆず風味のかぶのあえもの、はくさいの入ったうすくず汁などが登場します。

クイズの答え ほうれん草、れんこん

★ビタミン豊富な冬野菜を残さず食べ、寒い冬を健康に過ごしましょう！