



冬の食事



寒さが一段と増す季節になりました。今回の四季の食事では『旬の野菜を食べよう』をテーマに食に関する情報をお届けします。

＊ しゅん『冬が旬の野菜』＊

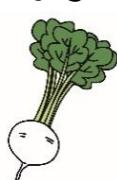
冬に旬を迎える野菜は、体を温める効果があるのが特徴です。生で食べるより、スープや煮物など温野菜にして食べると、より効果的です。寒い冬も元気に過ごせるように、おいしくて栄養素たっぷりの冬野菜を食事に取り入れましょう。

大根



根に含まれるアミラーゼという酵素は、消化を助ける効果があります。葉にはカルシウムも含みます。

かぶ



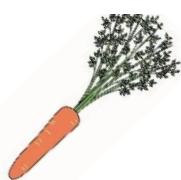
むくみ予防に効果があるカリウムを豊富に含みます。葉にはカルシウムも含みます。

長ねぎ



長ねぎならではの香りや辛みの成分は硫化アリルで、血液をサラサラにする効果があります。

にんじん



オレンジ色が特徴のにんじんは、皮膚や目の健康を維持する効果のあるカロテンを豊富に含みます。

白菜



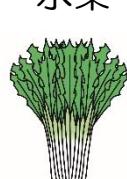
野菜の中でもカロリーが低く、カリウムやカルシウム、ビタミンCなどの栄養素を含みます。

ほうれん草



夏より冬に収穫された、ほうれん草の方がビタミンCの量が3倍も多く含まれます。

水菜



骨や歯を強くして、丈夫な体を作るため必要なカルシウムを豊富に含みます。

ブロッコリー



ウイルスや菌から体を守るビタミンCや骨の健康を維持するビタミンKなどのビタミン類を豊富に含みます。



作ってみよう！給食レシピ ~大根の炒め煮~

【作り方】

- ①野菜は洗い、根しょうがはみじん切り、にんじんとだいこんは千切りにする。
- ②フライパンに炒め油を熱し、根しょうがを炒め、香りが出てきたら豚ひき肉を炒める。
- ③肉に火が通ったらにんじん・だいこんを炒める。
- ④☆の調味料を加え、味がしみるまで煮込み、水溶きでん粉でとろみをつけ、ごま油を入れる。

【材料】 4人分

炒め油	4 g	☆しょうゆ	16 g
根しょうが	4 g	☆砂糖	2 g
豚ひき肉	40 g	☆本みりん	1. 6 g
にんじん	20 g	〔でん粉	2 g
だいこん	200 g	水	4 g
			ごま油
			2 g