

食育ひろば

2013年もいよいよ終わりに近づいてきました。12月22日は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い「冬至」です。冬至に向かって、日に日に暗くなるのが早くなり、寒さが増してきます。寒さに負けまいよう、しっかりと食事を摂り元気に年越しを迎えましょう。

旬のたべもの

かぼちゃ

かぼちゃは夏が旬の食べ物ですが、冬至の頃まで、おいしく食べられる野菜です。冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず風呂に入ると「かぜをひかない」といわれています。

だいこん・かぶら

ビタミンCが多く消化酵素を含み、胃の消化吸収を助けます。根は煮物・葉は炒め物や汁物にできます。根と葉は栄養価も高い、根はビタミンCを含み、葉は緑黄色野菜となり栄養満点の野菜です。

みかん

旬のみかんはビタミンCをたっぷり含んでいます。すっぱい成分のクエン酸は、疲労回復に役立ちます。果肉を包んでいる袋や白い筋の部分は食物繊維や、病気を予防する成分も含まれています。

ブロッコリー

ビタミンCはもろちん軟らかく溶けた野菜です。つぼみより芯のほうに栄養価が高いので、つぼみとともに調理しましょう。芯の部分は皮を剥いて調理すれば、食べやすくなります。

かぜのときのおすすめメニュー

【ビタミンC・ビタミンB1をとろう
(ポテト・豆類・卵・南瓜・人参など)】

～ かぶらの牛乳がゆ ～

温かく、消化のよいメニューです

- <材料> 2人分
- かぶ 200g
 - 湯 200cc
 - コンソメ 1個
 - かぶの葉 50g
 - 牛乳 50cc
 - 塩 少々
 - ごはん 150g

<作り方>

- ①かぶは皮をむき、4つのくし形に切る。
- ②かぶの葉は茹でて水で冷まし、細かく切る。
- ③鍋に湯・コンソメ・かぶを入れて煮込み、やわらかくなったら、かぶをつぶし、牛乳を加えて味を整える。ごはんをくわえてひと煮立ちさせる。
- ④③を盛り付け、②を飾る。

旬の食べ物は、その季節にあった働きがあります。冬野菜には体を温める働きがあり、シチューや鍋など煮る料理に向いた野菜がたくさんあります。鍋ものやシチューは栄養を残すことなく頂ける冬にもってこいの料理です。

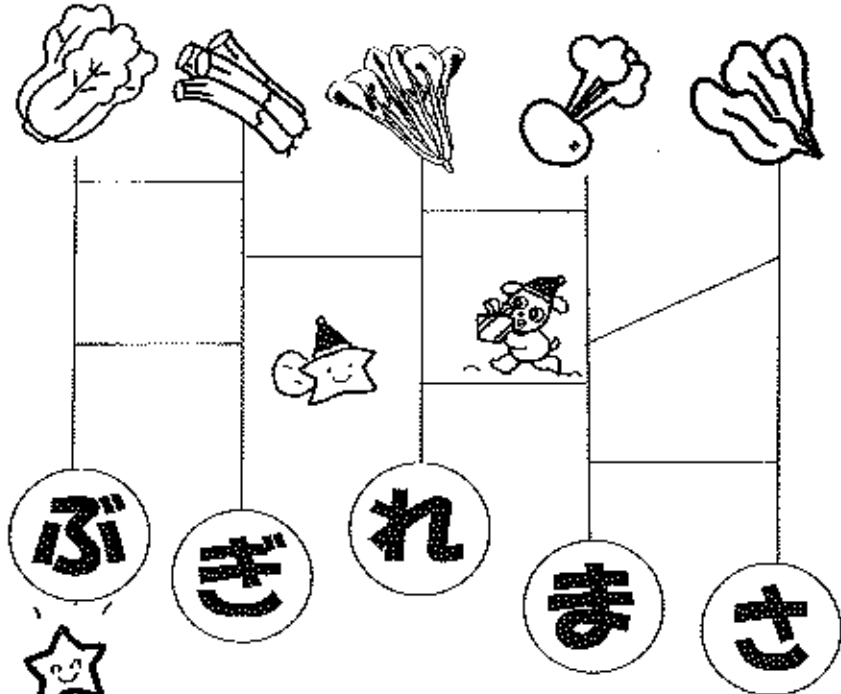
未来の元気を創造する
一宮フードリーバース株式会社

ゆゆの やさしいを いえるかな？

あみだくじの さいごに Oのなかに はいる

ことばが ででてくるよ！

はくOい ねO こOつな から ほうOんそう



やさしい なまえ ぜんぶ いえたかな？

