

食育ひろば

2013年もう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をたっぷりと含んでいます。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には食物繊維や、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はもちろん鉄分も含む優れた野菜です。つぼみよりも茎の部分が栄養価が高いので、つぼみとともに調理しましょう。茎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・豆腐・卵・南瓜・人参など〕

～ かぶの牛乳がゆ ～

温かく、消化のよいメニューです

<材料> 2人分

<作り方>

- 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

- 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。

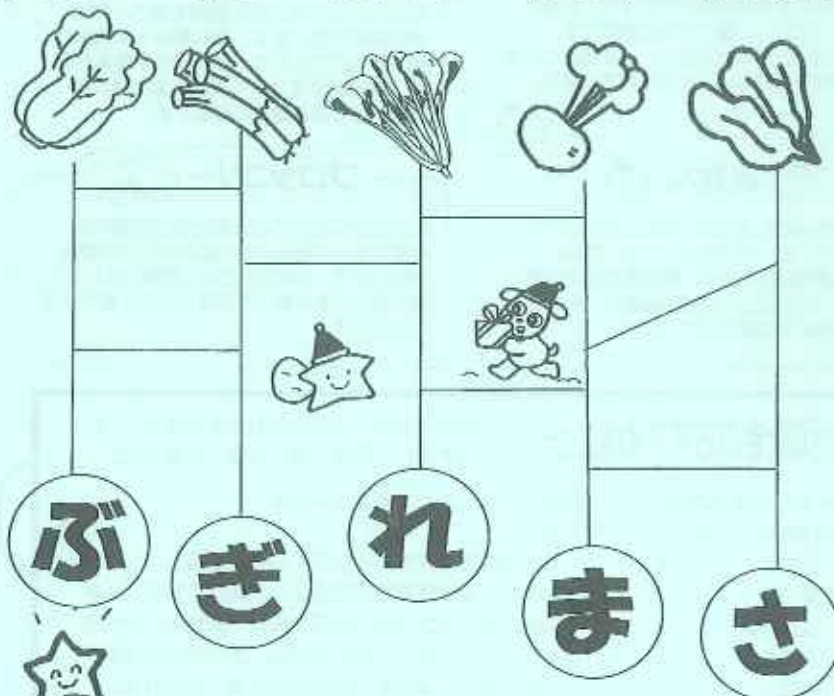
旬の食べ物は、その季節にあった働きがあります。冬野菜には体を温める働きがあり、シチューや鍋など煮る料理に向いた野菜がたくさんあります。鍋ものやシチューは栄養を残すことなく頂ける冬にもってこいの料理です。

ゆゆの やさいを 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 でてくるよ！

はくOい ねO こつな から ほうOんそう



やさいの なまえ ぜんぶ いえたかな？