



冷たい風が吹き始め、いよいよ冬本番がやってきました。寒さが厳しくなるこの時期は体調を崩しやすくなりますが、旬を迎える野菜をたくさん食べて、寒い冬を元気に過ごしましょう。

旬の野菜パワーはすごい！

「旬」とは食べ物がおいしくて栄養たっぷりの時期のことです。旬の野菜には魅力がたくさん詰まっています。

栄養価が高い

同じ野菜でも、
旬の時期に
収穫したものは、
栄養価が高いです



おいしい

適切な気候や
土壌で育て
られるので、
香りや旨味が豊かです



価格が安い

旬の時期には
たくさん収穫が
できるので、
価格が安くなります



冬野菜を食べよう！

冬野菜は、寒さに負けないように糖分をたっぷり蓄えているので、甘くておいしくなるのが特徴です。
そんな冬にいしい野菜を紹介します。

白菜



ビタミンCやカルシウムが含まれています。鍋料理やシチューなど体の温まる料理に使うのがおすすめです。

ブロッコリー



ビタミンCがレモンよりも豊富に含まれています。緑色が濃く、つぼみが密集しているものを選びましょう。

大根



消化を助けてくれる酵素が豊富です。寒くなると甘味が増しておいしくなります。煮物やおでんなどに使われます。

春菊



ビタミンAやカルシウムなどが含まれています。独特の香りがあり、鍋料理にぴったりです。

れんこん



ビタミンCや食物繊維を多く含みます。丸い形で重さがあり、全体にツヤがあるものを選びましょう。

ほうれん草



鉄を多く含み、鉄の吸収を高めるビタミンCが豊富です。冬のほうれん草は特にビタミンCが多いのが特徴です。



～今月の献立より～

煮なます

<材料>(こども4人分)

- ・大根 120g
- ・人参 20g
- ・だし汁 20ml
- ・酢 小さじ1強
- ・さとう 小さじ1強
- ・しょうゆ 小さじ1/3
- ・塩 少々

<作り方>

- ① だし汁をとっておく
- ② 大根、人参は細切りにする
- ③ 鍋にだし汁と調味料を合わせ、大根、人参を入れて煮る

お正月には金時人参を使用すると見た目が華やかになります

冬の味覚を食べて
寒い冬を元気に
過ごしましょう



<調理室から>

給食の時間を楽しみにしてもらえるように、調理しています。こどもたちの笑顔が増えるようにおいしい給食を作ります。

