



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な時期のことです。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、甘くておいしいくなるのが特徴です。

そんな冬にお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 やレモン
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

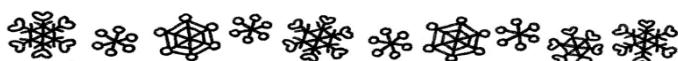


ビタミン C や食物纖
維を多く含みます。丸い
形で重さがあり、全体に
ツヤがあるものを選び
ましょう。

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。



★堺市ホームページに公立こども園の食育（給食メニューなど）を掲載しています

URL:https://www.city.sakai.lg.jp/kosodate/hughug/kosodatekankyo/yoji_kyoiku/shokuiku.html