



食育ひろば



あけましておめでとうございます。

冬は気温が下がり空気が乾燥しているため、空気中のウイルスが活発化して風邪をひきやすくなります。しっかり食べて、風邪に負けないからだを作り、元気なスタートを切りましょう。



『旬』を大切に ～冬～



代表的な冬の食材

- | | | | | |
|------|---------|---------|----------|--------|
| ○大根 | ○小松菜 | ○カリフラワー | ○ハマチ・イナダ | ○ぶり |
| ○かぶ | ○水菜 | ○みかん | ○あんこう | ○ワカサギ |
| ○白菜 | ○ほうれん草 | ○いよかん | ○タラ | ○ズワイガニ |
| ○白ねぎ | ○ブロッコリー | ○ゆず | ○ふぐ | ○牡蠣 |

冬野菜で寒い冬を乗り切ろう！

冬野菜に含まれる栄養素の役割



免疫力を高める

- ★β-カロテン

鼻やのどの粘膜を乾燥から守り、ウイルスの進入を防ぐ
- ★ビタミンC

白血球の働きを活発にして、進入したウイルスと戦う

からだを温める

- ★ビタミンE

★アリシン(ねぎの辛味成分)
血行をよくする
- ★ビタミンC

鉄(血液の主要成分)の吸収を促進する

冬野菜は
どうして甘い？

普通の水は0℃で凍りますが、砂糖水になると凍る温度は低くなります。大根・にんじん・ほうれん草などの冬野菜は、寒さで凍らないように葉や根の中の糖分が増えます。

そのため、甘みが増すのです！！

【おすすめ旬料理】

大根としらすのサラダ



- (大人1人分)
- 大根 40g
 - きゅうり 15g
 - にんじん 8g
 - しらす 4g

【ドレッシング】

- サラダ油 小さじ1/3
- 砂糖 小さじ1/2
- うすくち醤油 小さじ1/2弱
- お酢 小さじ1/3

- ①大根・きゅうり・にんじんは細切りにして、さっとゆでて水にさらし、水気をしぼる。
- ②しらすは乾煎りする。
- ③ドレッシングを作る。
- ④野菜としらすを混ぜあわせて、ドレッシングであえる。



冬の代表的な料理“お鍋”は、具材も出汁もバリエーションが豊富です。温かい鍋料理は、からだがかかぽかぽか温まり、野菜から溶け出した成分も汁ごと食べられるので、栄養満点のおすすめメニューです。

家族みんなでお鍋を囲んで、冬の食材を楽しみましょう。

未来の元気を創造する



一富士フードサービス株式会社

たべもの なぞなぞ

「は が くさくなる なまえの

やさいって なあに？」

こたえが わかったら その「え」を かいてみよう！



いひ>お
<こたえ>