



給食だより

朝・夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。

気温差も激しく、風邪を引きやすい時期になりますので、からだの温まる食事で寒さを乗り切りましょう！

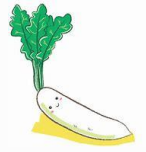
冬野菜を食べよう！

冬野菜にはからだを温める作用があるとされています。

暖房や衣類でからだを温めても、からだの中が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。

上手に旬の冬野菜をとり、からだの中から温まりましょう。

からだを温める野菜



根菜類やいも類、葉菜類で、土の中や表面で栽培され、冬に採れる野菜を言います。

例)ごぼう・だいこん・さつまいも・小松菜・ほうれん草(冬採れ)など

冬野菜の特徴

- 水分含量が多く、水の比熱作用による悪影響が出にくい。
- たんぱく質がエネルギーになる際に、補助的な役割を持つミネラルを豊富に含む。
- 繊維質の野菜が多く、便秘解消にもつながる。
- 抵抗力を高めるビタミンCや血行を良くするビタミンEが豊富に含まれている。

大根の簡単メニュー

「大根の韓国風和え」

(材料)

大根 250g

韓国のり 適宜

① ごま油 大さじ1 醤油 小さじ2 和風だし(顆粒) 小さじ1 コチュジャン 大さじ 1/2

1. 大根の皮をむき、マッチ棒の太さに切ってから 5 分ほど水にさらす
2. 5 分経ったら水をよく切ってボウルに移し、①を加えてよく和える
3. お皿に盛り付け、ちぎった韓国のりをかけたら完成

※ 水につけている間に A の調味料を合わせておこう

※ コチュジャンは辛みがある為、お子様にはテンメンジャンで代用できます

