

食育だより 11月号



23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する日でした。食べ物はどこからくるのかを知り、それに関わる人たちに感謝することも食育のひとつです。収穫の秋、食卓での会話を食材の産地や畑といった話題にしてみてもいいでしょうか。

冬野菜が美味しい季節がやってきました!

木々の葉が色づき始め、肌寒い日が増えてきました。これからは温かい料理が恋しくなる季節です。給食にも冬野菜を煮込んだメニューが登場します。寒さの厳しい冬は根菜と葉野菜が旬を迎えます。特に冬の葉野菜は、一年の中で最も甘くて栄養価が高くなります。また根菜は体を温めてくれるので、風邪の予防にもおすすめです。今回は冬の旬野菜（大根と白菜）について紹介します。



大根



葉には、カロチン・カルシウムが豊富です。

葉つきのものが売られていたらぜひ購入しましょう。

根はビタミンCが多く、胃もたれを防ぎ胃粘膜を修復する作用があります。ビタミンCも多く、皮のほうにはより多く含まれています。

白菜



体を温める作用があります。風邪予防や免疫力アップに効果的なビタミンCが豊富に含まれており、食物繊維やカリウムも多いです。

お鍋によく使われる白菜ですが、生でもたべれます。ビタミンやミネラルをより取りたい場合は生のままサラダにして食べるとよいでしょう。

大根葉とちりめんじゃこをごま油と醤油で炒めると、ごはんのお供に合います。白菜はビタミンB1が豊富な豚肉と一緒に炊いたり、みかんと和えてサラダにしてもおいしいです。旬のものを食べて、睡眠を十分にとり寒さに負けない体を作りましょう。

さつまいもの美味しい季節

さつまいもには便通を整える食物繊維はもちろん、ビタミンC、ビタミンE、カリウムなどたくさんの栄養素が含まれています。

美味しく食べるには、低温でゆっくり加熱すると甘くなる性質があります。さつまいもの甘さを楽しみたい場合は、丸ごと蒸すか、オーブンでじっくり焼いて食べるのが良いでしょう。

さつまいもの品種

