



# 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


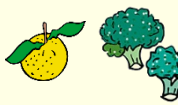
- |  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
| ○大根   | ○小松菜     | ○カリフラワー  | ○ハマチ・イナダ  | ○ぶり     |
| ○かぶ   | ○水菜      | ○みかん     | ○あんこう     | ○ワカサギ   |
| ○白菜   | ○ほうれん草   | ○いよかん    | ○たら       | ○ズワイガニ  |
| ○白ねぎ  | ○ブロッコリー  | ○ゆず      | ○ふぐ       | ○牡蠣     |

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

# 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！

